



ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Termal Turizm Aktivitelerine Katılımın Algılanan Esenlik (Wellness) Düzeyi ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi: (Ankara İli Örneği)

Yüksek Lisans Tezi

Hülya Kumcu Bozkurt

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Rekreasyon Yönetimi Programı
Ankara, 2025

**Termal Turizm Aktivitelerine Katılımın Algılanan Esenlik (Wellness) Düzeyi ve
Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi: (Ankara İli Örneği)**

Hülya KUMCU BOZKURT

Tez Danışmanı Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

Tez Jürisi

Doç. Dr. Seda ÖZDEMİR AKGÜL

Dr. OÜ. Erdem ŞİMŞEK

Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

Ankara - 2025

ETİK BEYAN

Bu tezi/projeyi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez ve Proje Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı; tezin/projenin tamamında akademik kurallara ve etik ilkelere uyduğumu ifade ederim. Yararlandığım eserlerin tamamını metin içinde referanslandığımı ve kaynakçada kılavuzda tanımlanan şekilde yer verdiğimi, haricindeki ifadelerin bana ait olduğunu, herhangi bir kaynaktan kopyalama yapmadığımı ya da yapay zekâ aracılığı ile üretilmiş ifadelere metinde yer vermediğimi beyan ederim. Herhangi bir zamanda bu beyanıma uygun olmayan bir durumun tespit edilmesi halinde, aleyhime doğacak bütün hak kayıpları dahil tüm hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Hülya KUMCU BOZKURT

12/03/2025

ONAY

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Rekreasyon Yönetimi Programı Hülya KUMCU BOZKURT öğrencisi tarafından hazırlanan Termal Turizm Aktivitelerine Katılımın Algılanan Esenlik (Wellness) Düzeyi ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi: (Ankara İli Örneği) Başlıklı tez çalışması 12/03/2025 tarih ve saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak KABUL edilmiştir.

	Kabul	Ret
Başkan: Doç. Dr. Seda ÖZDEMİR AKGÜL/Selçuk Üni	☒	☐
Üye: Dr. OÜ. Erdem ŞİMŞEK/AHBVÜ	☒	☐
Üye: Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK/AHBVÜ	☒	☐

Termal Turizm Aktivitelerine Katılımın Algılanan Esenlik (Wellness) Düzeyi ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi: (Ankara İli Örneği)

Hülya KUMCU BOZKURT

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

**T.C. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
2025, Ankara**

ÖZET

Türkiye'nin sahip olduğu doğal termal su kaynaklarının zenginliği önemli bir turizm potansiyeli oluşturmaktadır. Sağlık turizmi kapsamında değerlendirilen termal turizm aktivitelerinin insan yaşamına esenlik ve yaşam doyumu açısından etkisinin incelenmesi termal turizm pazarlamasına farklı bir bakış açısı kazandırmaktadır. Bu çalışmanın amacı; termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin algıladıkları esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilerek, demografik özelliklerine göre oluşan farklılıkların tespit edilmesi amaçlanmıştır. Nicel bir araştırma olan çalışmada, veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Ankara'da ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonları Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana'yı ziyaret eden bireyler oluşturmaktadır. Eksik veri içeren ve termal turizm aktivitelerine hiç katılmayanların doldurduğu formlar çıkarıldıktan sonra 384 kullanılabilir anket formu analize tabi tutulmuştur. Araştırmada katılımcıların algılanan esenlik ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla "Algılanan Esenlik Ölçeği" (Perceived Wellness Scale) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Anket sonucunda elde edilen verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Fark hipotezlerini test etmek amacıyla t-testi ve ANOVA uygulanarak cinsiyet, yaş, medeni durum ve katılım sıklığı gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Ayrıca, korelasyon analizinde algılanan esenlik ve alt boyutlarının yaşam doyumu ile ilişkileri incelenmiş; basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleriyle bu değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; algılanan esenlik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin esenlik düzeyleri yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmazken; cinsiyet ve katılım durumu değişkenine göre farklılık göstermektedir. Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ise; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve katılım durumu değişkenlerine göre farklılık göstermektedir. Elde edilen sonuçlar alan yazın çerçevesinde tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Termal turizm, esenlik, yaşam doyumu.

**The Effect of Participation in Thermal Tourism Activities on Perceived
Wellness Level and Life Satisfaction: (Ankara Province Case)**

Hülya KUMCU BOZKURT

Master's Thesis

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Cemal Ersin SİLİK
Ankara Hacı Bayram Veli University, Institute of Graduate Programs
Department of Recreation Management
2025, Ankara**

ABSTRACT

The insurance sector, which continues to develop both globally and in Türkiye, plays a significant role in economic growth and social welfare. By mitigating future risks for individuals and institutions, the insurance sector aims to create a sustainable economic foundation. In this context, diversifying risk management strategies and developing new insurance products to meet evolving needs has become essential. One notable example of such innovation in Türkiye is the building completion insurance, introduced in 2015. This study aims to examine the implementation of building completion insurance in Türkiye in detail, identify the roles and challenges faced by construction companies and individuals in Ankara, and offer practical solutions. A survey was conducted using an online questionnaire distributed to 56 employees from construction companies and 393 individuals seeking housing in Ankara. The sample was selected through a simple random sampling method, focusing on companies registered with the Turkish Contractors Association (TMB). The collected data were coded and analyzed using the SPSS software. Chi-square tests were applied, alongside proportional distributions, mean frequencies, and standard deviation analyses. The results revealed a significant lack of awareness and information regarding building completion insurance. Additionally, it was found that this type of insurance provides substantial protection for both construction companies and individuals. Therefore, increasing awareness and knowledge about building completion insurance is essential, and it is crucial for construction companies to adopt and secure this insurance in their projects.

Keywords: Thermal tourism, well-being, life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tabloların listesi	viii
Şekillerin listesi	ix
Haritaların listesi	x
Kısaltmalar dizini	xi
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Turizm ve Alternatif Turizm Kavramları	5
2.1.1. Turizmin Tanımı ve Alternatif Turizm Kavramı	5
2.1.2. Alternatif Turizmin Özellikleri	6
2.1.3. Alternatif Turizmin Ortaya Çıkış Nedenleri ve Türleri	8
2.1.4. Sağlık Turizmi ve Türleri	9
2.2. Termal Turizm	15
2.2.1. Termal Turizmin Önemi	15
2.2.2. Termal Turizm Talebi ve Özellikleri	16
2.2.3. Termal Turizm İşlevleri	18
2.2.4. Kaplıca Tedavilerinin Yararları	20
2.2.5. Dünyada Termal Turizmin Analizi	21
2.2.6. Türkiye’de Termal Turizmin Analizi	24
2.3. Ankara Kentinin Termal Turizm Potansiyelinin İncelenmesi	29
2.3.1. Ankara’nın Genel Özellikleri	29
2.3.2. Ankara’nın Termal Su Potansiyeli, Kaynak Sularının Özellikleri	30
2.3.3. Termal Turizmde Müşterilere Sunulan Hizmetler	35
2.4. Esenlik (Wellness)	40
2.4.1. Esenlik (Wellness) Kavramı	40
2.4.2. Esenliğin Boyutları	41
2.4.3. Esenlik Modelleri	46
2.5. Yaşam Doyumu	52

2.5.1. Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi	52
2.5.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	54
2.5.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar	55
3. YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırmanın Amacı.....	61
3.2. Evren ve Örneklem.....	61
3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezler	62
3.4. Veri Toplama Teknikleri	67
3.5. Verilerin Toplanması.....	68
3.6. Verilerin Analizi.....	69
3.7. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	69
4. BULGULAR.....	71
4.1. Araştırma Grubuna Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler.....	71
4.2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	72
4.3. Normallik Dağılım Sonuçları	72
4.4. Betimsel Varyans Analizi Sonuçları	74
4.5. Korelasyon Analizi	83
4.6. Regresyon Analizi Sonuçları	85
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	89
5.1. Araştırmanın Teorik Katkıları.....	90
5.2. Araştırmanın Pratik Katkıları	95
5.3. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler	96
Kaynakça.....	99
Ekler	115
Özgeçmiş.....	119

TABLoların LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1. Kitle Turizmi ve Alternatif Turizmin Karşılaştırılması.....	7
Tablo 2.2. Turizm Belgeli Konaklama Tesislerinin İl Bazında Dağılımı (Batı Anadolu Bölgesi)	27
Tablo 4.1. Araştırma Grubuna Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	71
Tablo 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Güvenilirlik Analizi	72
Tablo 4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Verilen Cevaplara Yönelik Normallik Dağılımı	73
Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Fark Testleri.....	74
Tablo 4.5. Yaş Düzeyine Göre Fark Testleri	76
Tablo 4.6. Medeni Duruma Göre Fark Testleri.....	78
Tablo 4.7. Eğitim Düzeyine Göre Fark Testleri.....	80
Tablo 4.8. Termal Turizm Aktivitelerine Katılım Sıklığına Göre Fark Testleri.....	82
Tablo 4.9. Pearson Korelasyon Analizi.....	84
Tablo 4.10. Algılanan Esenliğin Yaşam Doyumuna Etkisi	86
Tablo 4.11. Algılanan Esenlik Alt Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisi	87
Tablo 4.12. Ayrıntılı Hipotez Testi Sonuçları.....	88
Tablo 5.1. Temel Hipotez Testi Sonuçları	90

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Türkiye’de bulunan turizm belgeli konaklama tesislerinin türlerine sayısı	26
Şekil 2.2. Adams, Bezner ve Steinhardt’ın Esenlik Modeli.....	42
Şekil 2.3. Esenlik Çarkı.....	50
Şekil 3.1. Araştırma Modeli	63



HARİTALARIN LİSTESİ

Sayfa

Harita 2.1. Türkiye Jeotermal Kaynak Alanları ve Sıcaklık Dağılımı	25
Harita 2.2. Termal Turizm Kentleri Bölgeleri ve Merkezleri	26



KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
MTA	Maden Tetkik Arama
SHGM	Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
TMMOB	Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği
vd	Ve diğerleri

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski olan turizm faaliyetleri günümüzde çok büyük boyutlara ulaşmıştır. Turizm, turistleri çekme ve hizmet etme bilimi, sanatı ve ticareti olarak nitelendirilmektedir. Turizmin ulaştığı ulusal ve uluslararası düzeydeki boyutları; yatırımları ve ciroları geliştiren, gelir ve istihdam yaratan, ülkelere döviz getirisi sağlayan, sosyal ve kültürel hayatı etkileme gibi pek çok toplumsal ve insancıl işlevleri başaran bir özellik taşımaktadır (Küçükaslan, 2006:2). Ülkeler turizm pazar payını artırmak için çeşitli alternatif turizm türlerinden yararlanmaktadır. Teknolojinin gelişmesinin yanı sıra insanların sağlık konusunda farkındalığının artması, modern yaşam tarzlarının değişmesi, boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirme isteği ve gelir düzeylerinin artması sağlık turizmine olan ilgiyi yoğunlaştırmıştır (Vrkljan ve Grazio, 2017).

Sağlık turizmi son yıllarda çok hızlı büyüyen küresel bir endüstri haline gelmiştir. Türkiye'nin turizm ürünlerini çeşitlendirme stratejisi doğrultusunda sağlık turizmi kapsamında ele alınan termal turizmin; doğal kaynak zenginliği, farklı bölgelerde yaygın olarak görülebilmesi, sağlık amaçlı olması, yıl boyu uygulanabilmesi, diğer turizm türleriyle entegre olabilmesi, uzun konaklama süreleri, termal turizm tesislerinin ortalama doluluk oranlarının yüksek olması gibi özelliklerinden dolayı alternatif turizm türleri arasında ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir (Emir vd., 2008:397).

Dünya'da birçok ülke termal turizminin insan sağlığı açısından çok önemli bir rol oynadığını kabul etmiş olup, bu bilinçle hareket etmekte ve termal turizm konusunu ciddiyetle ele almaktadırlar. Termal turizmde önde gelen ülkeler arasında; Almanya, Avusturya, Fransa, İtalya, Macaristan, Çekoslovakya, İsviçre, İspanya, Yunanistan, Japonya yer almaktadır. Amerika'da termal turizm anlayışı yeni oluşmakta olup, tesislerin yapımı devam etmektedir. Rusya'da da termal merkezler bulunmakla birlikte tesislerin yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Ayrıca Çin, Cezayir ve Tunus'ta da termal tesisler mevcuttur (Turizmguancel.com, 2024).

Türkiye'de termal turizmin tarihine bakıldığında; Türk tarihinin çok eskilere dayanması, ülke sınırları içerisinde bulunan tarihi tesislerin çokluğu ve termal su kaynaklarının zenginliği nedeniyle önemli bir potansiyele sahip olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca Türkiye 1.500'ün üzerinde jeotermal kaynağıyla

Avrupa’da birinci, dünyada ise 7’nci sırada yer almaktadır. Türkiye’nin bu doğal kaynaklarının fiziksel ve kimyasal özellikleri, akış hızı ve sıcaklık düzeyleri dikkate alındığında Avrupa’yı geride bıraktığı söylenebilmektedir (Özkan, 2019).

Termal sağlık turizmi için uygun su kaynakları açısından dünyanın en zengin ülkelerinden biri olan Türkiye, elindeki bu imkânları maalesef doğru bir şekilde kullanamamaktadır. Özellikle işletme konusundaki yetersizlikler, insan kaynakları ve tanıtımla ilgili sorunlar kaynaklarımızın atıl kalmasına neden olmaktadır. Türkiye’de termal su kaynakların yalnızca %10 civarı kullanılmaktadır. Bu durumda mevcut kaynakların büyük çoğunluğunun boşa aktığı görülmektedir (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023a).

Türkiye’nin sahip olduğu doğal kaynakların hak ettiği şekilde değerlendirilmesi ve son yıllarda gelişen turistik talepler doğrultusunda termal turizmin geliştirilmesi gerekmektedir. Gül vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da görüldüğü üzere literatürde gerçekleştirilen birçok araştırmanın yerel termal turizm potansiyellerini belirleme üzerine yapıldığı ancak termal turizmin pazarlanması ve yönetimine yönelik araştırma miktarının yeterli seviyede olmadığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın termal turizme katılımın teşvik edilmesine, termal turizm kaynaklarının pazarlanması hususunda farklı bir bakış açısı kazandırmasına ve gelecekte yapılacak çalışmalara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Lengfelder (1987), Zimmer ve Lin (1996), Tezcan (1982), Iso-Aholo ve Weissinger (1984), Sanders, Field, Diego ve Kaplan (2000), Dirlik (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde; serbest zaman dilimlerinde rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak iyi oluş hali kazandıkları, stres seviyelerinde azalma olduğu, algıladıkları esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerinde artış gözlemlendiği görülmektedir. Tüm bu çalışmalar bu çalışmanın temelini oluşturmakla birlikte, literatürdeki çalışmalardan farklı olarak; konunun rekreasyonel bir faaliyet olan termal turizm aktiviteleri özelinde incelenmiştir. Bu çalışmada termal turizme katılan bireylerin algıladıkları esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın amacı termal turizm aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerinde kişilerin demografik özelliklerine

göre farklılıkları ortaya konmuştur. Ayrıca katılımcıların algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın, bu konuda herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma, termal turizmin bireylerin sağlığına ve hayat kalitesine etkilerinin tespit edilmesi ve bu sayede termal turizm kaynaklarına farklı yaklaşımlar kazandırması açısından önem taşımaktadır.





2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Turizm ve Alternatif Turizm Kavramları

2.1.1. Turizmin Tanımı ve Alternatif Turizm Kavramı

Turizmin, ana ögesinin insan olması ve bu bağlamda sosyolojik, psikolojik, ekonomik gibi farklı boyutları barındırması sebebiyle birçok tanımı bulunmaktadır. Turizm kavramını açıklamak için yapılan çalışmalar XIX. Yüzyılı sonlarına kadar uzanmaktadır. İlk turizm tanımı 1905 yılında Guyer Feuler tarafından ortaya atılmıştır (Maviş vd., 2002:2). Guyer Feuler, turizmi “hava değişimine ve sükûnete olan artan ihtiyaç ile doğa ve sanatın beslediği çarpıcı güzellikleri takdir etme arzusu; doğanın insanlara mutluluk getirdiği inancı ile özellikle ticaret ve sanayinin gelişmesi ve ulaşımın mükemmelleşmesi yoluyla ulusların ve toplulukların birbirine yakınlaşmasını sağlayan, modern zamanlara özgü bir olay” olarak tanımlamıştır (Kozak ve Bahçe, 2009:1).

Etimolojik açıdan bakıldığında “turizm” teriminin kökeni Latince dönmek, dolaşmak, geri dönmek, etrafını dolaşmak anlamına gelen “tornus” kelimesinden geldiği kabul edilmektedir. Türkçede “tornistan”, İngilizcede “tour” kelimeleri aynı kökten gelmektedir (Denk, 2022:2). Turizm, ticari kazanç amacı gütmeyen nedenlerle ikamet edilen yerin dışında 24 saatten fazla süren veya en az bir gecelik geçici seyahat ve konaklamadan kaynaklanan ekonomik ve sosyal nitelik taşıyan olay ve ilişkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Usta, 2002:8).

Turizm denildiğinde akla ilk gelen 3S (Sea: Deniz, Sand: kum, Sun: güneş) anlayışını benimseyen kitle turizmi önemini devam ettirmekle birlikte, modern çağın değişen paradigmaları neticesinde ve sürdürülebilir bir çevre anlayışına ihtiyaç duyulması sebebiyle turistik talepler 3E (Education: eğitim, Entertainment: eğlence, Excitement: macera) anlayışına evrilmiş durumdadır (Küçükaslan, 2007:79). Bu noktada alternatif turizm kavramı ile karşılaşılmaktadır. Alternatif turizmin, tanımlama ve açıklama ile ilgili çalışmalar üzerinden hareket ederek en sade şekilde; turizmde kaynak olarak güneşin, denizin ve sahillerin kullanıldığı kitle turizmine alternatif olarak gelişen turizm türlerini ifade ettiği söylenebilmektedir.

Alternatif turizm 1980’lerde kitle turizminin turizmin gelişiminde neden olduğu sorunlara çözüm olarak ortaya çıkmıştır (Wearing ve Neil, 2009:2). Kitle turizminin karşıtı olarak görülse de alternatif turizm, olumlu ekonomik getirisi ve çok az olumsuz etkileri olan ideal bir turizm şekli olarak kabul edilmektedir. Kaynakların tükenmeye başlaması ve özelliklerinin bozulması, turizmde sürdürülebilir kavramının ortaya çıkışı, tüm yıla yayılabilen turizm anlayışının benimsenmesi, tüketicilerin klasik turizm anlayışı dışında farklı beklentiler içinde olması, tüketicilere farklı ve heyecan verici tatiller yaratılmak istenmesi, alternatif turizmin ortaya çıkmasının bazı nedenleri olarak ifade edilmektedir (Çatalkaya, 2023).

Alternatif turizm türleri; kültür temelli, sağlık turizmi, toplum temelli, gönüllü turizm, inanç turizmi, spor turizmi, etkinlik turizmi, gastronomi turizmi, kumar turizmi, yavaş turizm, kent turizmi, doğa temelli olarak sınıflandırılmakta ve bunlar da kendi içinde alt dallara ayrılmaktadır (Zagikyan, 2021).

2.1.2. Alternatif Turizmin Özellikleri

Sürdürülebilir turizm Türkiye gibi çevresel faktörlerin güçlü olduğu ülkeler bağlamında ele alındığında alternatif turizm ürünleri dikkat çekmektedir. Turistlerin seyahate çıkma amaçları ve destinasyonları zamanla değişmeye başladığından kitlesel turizm talebini kaybetmeye ve yerini alternatif turizm türlerine bırakmaya başlamıştır. Gelişen bu yeni durum, alternatif turizm ürünlerinin hızla gelişmesine sebep olmaktadır. Türkiye bu açıdan, kültürel varlıkları, doğal güzellikleri ve tarihi değerleri ile alternatif turizm açısından önemli bir potansiyele sahiptir (Hacıoğlu ve Avcıkurt, 2008).

Kitle turizmi ile alternatif turizmi karşılaştırılması aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (Orta Anadolu Kalkınma Ajansı, 2021).

Tablo 2.1. Kitle Turizmi ve Alternatif Turizmin Karşılaştırılması

	KİTLE TURİZMİ (GELENEKSEL TURİZM)	ALTERNATİF TURİZM (ÖZEL İLGI TURİZMİ)
İlkeler ve Kavramlar	- Hızlı gelişim gösterir - Maksimum kâr odaklıdır - Çevreye karşı agresif - Planlanmamış gelişim gösterir - Kısa Süreli planlanır - Devamlı olmayan bir yapıdadır - Fiyat bilinciyle yapılır - Düşüncesiz eylemler içerebilir - Büyük ölçekli turistik işletmeler vardır - Denetimsiz gelişme gösterir - Ağır alt ve üst yapı gereksinimi - Kaynak tüketimi kontrolsüzdür - Organize kitle turisti - Atıl kapasite oranı yüksektir - Taşıma kapasitelerini zorlar - Mimari ürünlerin benzerliği söz konusudur - İç turizmin gelişimini engeller - Yabancı turizm firmaları denetimindedir.	- Yavaş gelişir - Optimum kâr odaklıdır - Çevreye saygılı, tedbirli - Planlı gelişir - Uzun süreli planlanır - Süreklilik önemlidir - Değer bilinciyle yapılır - Eylemler iyi düşünülmüştür - Küçük ölçekli turistik işletmeler yürütür - Denetimli sınırlı gelişme vardır - Optimum alt ve üst yapı gereksinimi - Kaynak kullanımında sürdürülebilirlik esas - Çevreci, maceracı turist - Atıl kapasite riski yoktur - Taşıma kapasitelerine göre planlanmıştır - Mimari ürünlerde çeşitlilik ve yerellik hakimdir - İç turizmi destekler - Yerel turizm yatırımcıları denetimindedir.
Stratejiler ve Planlamalar	- Tasarım merkezlidir - Proje-rehber tasarımlar - Yaygın tasarımlar kullanılır - Yeni yapıların inşası önceliklidir. - Ortak isteklerin sağlanması esastır. - Her yerde turizm yapılır. - Uluslararası mimarlık hakimdir. - Sadece bölge planı seviyesindedir. - Hassas alanlarda yoğun yapılaşmaya sebebiştir - Dış girişimci tarafından yatırım çeker. - Turizm sektöründekiler için iş imkânı sağlar. - Ziraat ekonomisinin zayıflamasına neden olur. - İleri teknoloji kullanılır.	- Kavram merkezli - Bölgesel ve yerel planlama - Alan için tasarlanan projeler vardır - Mevcut yapıların kullanımı önceliklidir. - Belli bir hedef grubun istekleri vardır - Turizm bölgelemesi vardır. - Geleneksel-bölgesel mimari hakimdir. - Makro ölçekte ekolojik planlama yapılır. - Hassas alanların korunması esastır - Sadece yerli girişimci ilgi gösterir. - Yöresel kalkınma için iş imkânı yaratır. - Ziraat ekonomisinin güçlenmesine yarar. - Yöresel yapım teknolojisi hakimdir.
Pazarlama Politikaları	- Sezon kapasitesi yüksektir. - Standart paket tur tatili içerir. - Tur acentesi sistemi ile satış yapar.	- Sezon kapasitesi bölgenin kapasitesi kadardır. - Bireysel tatil programları oluşturulabilir. - Genelde tur acente sistemi dışında kalır.
Temel gereksinim	- Turizm sezonunda yığılma olur. - Reklam ile büyür. - Etkili Satış yöntemi uygulanır. - Ekonomik kar için turizm felsefesi vardır. - Deniz-güneş-kum üçlüsüne(3S) dayalıdır.	- Tatil periyotlarının yılın tümüne yayılması - Turist eğitimi/deneyimi ile büyür. - Verimli satış yöntemi uygulanır. - Turizmden kar sağlamak amaçlıdır. - Alternatifi sınırsız doğayla uyumlu eylemler içerir

Kaynak: Kısa Ovalı, 2007

Tabloya göre alternatif turizm ürünlerinin destinasyonların sürdürülebilirliği üzerine olumlu etkisinin olduğu göze çarpmaktadır. Çevreye duyarlı, yavaş ve yeterli miktarda tüketim ile faaliyetlerin sadece uygun destinasyonlarda gerçekleştirilmesi gibi özellikler gelecek için gereklilik ve önem arz etmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda alternatif turizmin özellikleri şu şekilde sıralanabilmektedir.

- Mekân ve zamanın yayılabildiği görülmektedir.
- Sürdürülebilirlik anlayışıyla birlikte yavaş bir gelişim sergilemektedir.
- Küçük ölçekli ve yerel girişimcilere öncelik ve önem vermektedir.
- Destinasyonların çevresel, toplumsal, fiziksel ve ekonomik taşıma kapasitesini göz önünde bulundurmaktadır.
- Özgün ve yerel mimariye büyük önem verilmektedir.
- Yerel halk ile turistler arasında uyumlu ve yoğun bir etkileşim mevcuttur.
- Küçük ölçekli uzman tur operatörleri ve seyahat acenteleri tarafından denetimli turlar organize edilmektedir.
- Otantik ve yerli ürünlerin özgünlüğünün korunmasına ve üretimine kıymet göstermektedir.
- Her bölgede çeşitlilik geliştirilebilir (omu.edu.tr /2024).

2.1.3. Alternatif Turizmin Ortaya Çıkış Nedenleri ve Türleri

Alternatif turizm 1980’lerde kitle turizminin turizmin gelişiminde neden olduğu sorunlara çözüm olarak ortaya çıkmıştır (Wearing ve Neil, 2009:2). Kitle turizminin karşıtı olarak görülse de alternatif turizm, olumlu ekonomik getirisi ve çok az olumsuz etkileri olan ideal bir turizm şekli olarak kabul edilmektedir. Kaynakların tükenmeye başlaması ve özelliklerinin bozulması, turizmde sürdürülebilir kavramının ortaya çıkışı, tüm yıla yayılabilen turizm anlayışının benimsenmesi, tüketicilerin klasik turizm anlayışı dışında farklı beklentiler içinde olması, tüketicilere farklı ve heyecan verici tatiller yaratılmak istenmesi, alternatif turizmin ortaya çıkmasının bazı nedenleri olarak ifade edilmektedir (Çatalkaya, 2023).

Türkiye’de alternatif turizm, kitle turizminin verdiği zararların dikkat çekmesi ile ele alınmaya başlanmıştır. 1980’li yıllarda turizm pazarına giren Türkiye’de, turizmin hızlı ve plansız gelişmiş olması, kıyı kentlerinin aşırı kalabalıklaşma tehdidi ile karşı karşıya kalması, orman alanlarının zarar görmesi, erozyon, ulaşım

olanaklarının artması ve inşaat faaliyetlerinin yarattığı tahribat gibi nedenlerle 1990'lı yılların ortalarında alternatif turizm fikri ortaya çıkmıştır. Turizmi; zarar vermek yerine doğanın, yapılı çevrenin ve kültürün korunmasıyla ilişkilendirmenin yollarını arayan Türkiye, yeni turizm trendlerine uyum sağlamak ve yeni turizm türleri yaratmak için turizm ürünlerini değiştirmeye başlamıştır (Gülen ve Demirci, 2011).

Alternatif turizm türleri; kültür temelli, sağlık turizmi, toplum temelli, gönüllü turizm, inanç turizmi, spor turizmi, etkinlik turizmi, gastronomi turizmi, kumar turizmi, yavaş turizm, kent turizmi, doğa temelli olarak sınıflandırılmakta ve bunlar da kendi içinde alt dallara ayrılmaktadır (Zagikyan, 2021).

Kültür ve Turizm Bakanlığı alternatif turizmi “sosyal ve ekolojik uyumu, yerli ve yabancı girişimcilerin işbirliğini ve kalkınmada yerel malzemelerin kullanımını ön planda tutmayı amaçlayan bir turizm türü” olarak tanımlamakta ve “alternatif turizm türleri; sağlık ve termal turizm, kış turizmi, yayla turizmi, mağara turizmi, av turizmi, kongre turizmi, av turizmi, kongre turizmi, golf turizmi, yat turizmi, İpek Yolu turizmi, inanç turizmi, hava sporları turizmi, dağcılık turizmi, akarsu-rafting turizmi, su altı dalış, kuş gözlemciliği turizmi” olarak sıralamaktadır (Albayrak, 2013).

2.1.4. Sağlık Turizmi ve Türleri

Alternatif turizm çeşitliliği için belirli bir sayı sınırı yoktur. Çünkü ülkelerin doğal güzellikleri ve kendilerine özgü sahip oldukları çekici unsurlar nedeniyle farklılık göstermektedir. Birçok türü bulunmakta olan alternatif turizmin türlerinden biri de sağlık turizmidir. Sağlık Turizmi; sağlığın korunması ve hastalığın tedavi ile çözümlenebilmesini sağlamak amacıyla bireyler belirli bir süre içerisinde başka bir yere seyahat ederek genellikle 21 günlük zaman diliminde doğal kaynak turizm tesislerinde konaklama, yeme içme, eğlence ve tedavi kürlerinin uygulanması ile gerçekleştirilen faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Boz, 2004).

Sağlık Bakanlığı sağlık turizmini; kısaca bireylerin hem koruyucu hem tedavi edici hem rehabilite edici hem de sağlık geliştirici hizmetleri almak amacıyla yaşadıkları ülke dışında bir ülkeye ziyaret etmesi olarak tanımlamaktadır. Sağlık Bakanlığı sağlık turizmi çeşitlerini;

1. Medikal Turizm
2. Yaşlı Turizmi (3. Yaş Turizmi) Turizmi
3. Engelli Turizmi
4. Termal ve SPA Wellness Turizmi sınıflandırılmaktadır (SHGM, 2023a).

Literatür geneline bakıldığında ise sağlık turizmi çeşitleri;

1. Medikal Turizm
2. İleri Yaş (3. Yaş Turizmi) ve Engelli (Erişilebilir) Turizmi
3. Termal ve SPA Wellness Turizmi olarak 3 ana başlık altında toplanmaktadır (Aydın, 2012: 93). Bu çalışmada sıralanan bu üç ana başlık ele alınmaktadır.

Bununla birlikte sağlık turizminde; klimatizm (sağlıklı iklim ortamında bulunma), üvalizm (meyve-sebze kür tedavisi), akapunktur, aromaterapi, talassoterapi, inhalasyon gibi çeşitli tedavi türlerinin geliştiği görülmektedir (Akad, 2000:12).

2.1.4.1. Medikal Turizm

Tedavi veya cerrahi operasyon için yurt dışına seyahat eden kişilerin sayısının hızla artmasıyla medikal turizm niş bir pazar haline gelmekle birlikte bu gelişme dünya genelinde hızla ilerlemektedir (İçöz, 2009). Medikal turizm, hastaların tedavi amacıyla kendi yaşadıkları bölgeleri dışına seyahat etmek suretiyle, tıp ve turizm faaliyetlerini iç içe gerçekleştirdikleri bir alternatif turizm türüdür (Kaptanoğlu vd., 2019).

Medikal turizm nedenleri arasında kardiyovasküler cerrahi, radyoterapi, “cyberknife”, “gammaknife” gibi ileri tedavi yöntemleri; böbrek, karaciğer ve kalp gibi organ nakli cerrahisi; tüp bebek tedavileri; saç ekimi, yüz germe ve burun estetiği gibi plastik operasyonlar, göz, diş, diyaliz tedavileri vb yer almaktadır (Altın vd., 2012).

2.1.4.2. İleri Yaş (3. Yaş Turizmi) ve Engelli (Erişilebilir) Turizmi

Turizm literatüründe ileri yaş turizminin; “3. yaş turizmi, geriatri turizmi, 3. yaş baharı turizmi, yaşlı bakımı turizmi, yaşlı turizm” gibi farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Yabancı literatürlerde ise “third age tourism, senior tourism, mature tourism, age friendly tourism, silver tourism, , active aging tourism, grey tourism”

şeklinde yer alabilmektedir (Aytekin, 2023). Dünyada yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte turizm sektörü yaşlı turistleri çekmek için özel turizm paketleri sunma fırsatını değerlendirmeye başlamıştır. Bu amaçla yaşlı turistlerin özel ihtiyaçlarına uygun hizmetler, özel konumlandırma stratejileri, tanıtım ve reklam, fiyatlandırma ve uygun dağıtım stratejileri sunulularak bir pazarlama karması ve yaşlılara yönelik özel turizm cazibe merkezleri oluşturulmaktadır (Nela ve Christo, 2016).

Turizm, bireylerin eğlence, gezi, tatil, gezi gibi ihtiyaçlarını karşılayan bir olgu olmakla birlikte, aynı zamanda farklı kültürleri birleştiren, bütünleştiren ve gelir elde eden özellikleriyle sosyal bir kavramdır. Engellilik ve farklılıklarına bakılmaksızın her bireyin seyahat ve turizm faaliyetlerinden eşit şekilde yararlanabilmesi, her yerde kanunlarla bireylere tanınan temel bir haktır. Bu açıdan bakıldığında turizm alanında faaliyet gösteren firmaların ve turistik mekânların sunduğu ürün ve hizmetlerin erişilebilir olması, engelli bireylerin dahi bu hizmetlere ulaşabilmesi oldukça önemlidir. Dünyada ihtiyaçlarının karşılanması ve seyahat ve turizm faaliyetlerine katılmaları halinde büyük potansiyele sahip büyük bir pazarı temsil eden pek çok engelli insan bulunmaktadır. Bu nedenle engelsiz turizm son dönemde üzerinde durulan ve ciddiye alınan önemli bir konudur (Ercan, 2020:1). Engelsiz turizm, sunulan turistik ürün ve hizmetlerden bütün bireylerin eşit bir şekilde yararlanabilmesi temeline dayanmakla birlikte özellikle engelli, yaşlı veya hamile olan bireylerin turistik ürün ve hizmetlere kolaylıkla ulaşmaları amacını gütmektedir. Bu durum hem turizm talebini hem de elde edilen geliri artırmada önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Ercan, 2020:3).

2.1.4.3. Termal ve Spa-Wellness Turizmi

Sağlık turizminin alt dallarından olan termal turizm, ülkemizdeki kaynakların zenginliği ve yüksek talep görmesi açısından oldukça önemlidir. Termal turizm, özellikle sıcak suyun yer altından çıktığı destinasyonlarda son yıllarda oldukça önem kazanan bir turizm türüdür. Termal turizm, ağırlıklı olarak doğal kaynaklara dayalı olarak gelişmektedir. Termal su kaynaklarının insan sağlığı açısından değeri uzun zamandır bilindiğinden insanlar bu konuda hem tatil hem de tedavi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Şengül ve Bulut, 2019:55).

Termal turizm, antik çağlardan beri insanlar tarafından kullanılan ve çeşitli tanımları olan bir terimdir. Termal turizm, termal suların rekreasyon ve dinlenme amacıyla değerlendirilmesinin yanı sıra, farklı yöntemlerin kombinasyonu ile gerçekleştirilen tedavi uygulamalarını içermektedir. Termomineral su banyosu, içme, inhalasyon, çamur banyosu gibi yöntemler bunlara örnek verilebilmektedir. Ayrıca, iklim terapisi, fizyoterapi, rehabilitasyon, egzersiz, psikoterapi ve diyet gibi destekleyici tedavilerle bir araya getirilerek sağlanan kürler, “tedavi” için kullanıldığında ortaya çıkan bir turizm türü olarak adlandırılmaktadır. (Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023b). Aydın’a (1990) göre ise termal turizm; “Sağlık amaçlı seyahatlere konu olan, termal kaynakların sağlık ve tedavi amaçlı kullanımı olarak özetlenen termal turizm; bilimsel ve tıbbi açıdan terapötik (tedavi edici) özelliklere sahip madeni denilen su kaynaklarının, hiçbir katkı ve değişikliğe uğratılmaksızın, eğitilmiş personel gözetiminde ve özel tesislerde yapılan kürlerle, çeşitli hastalıkların tedavisi amacıyla yararlanılmasına yönelik faaliyetlerin tümü” olarak tanımlanmaktadır.

Orijinal haliyle “Sanitas Per Aquam” (Sudan Gelen Sağlık) kelimelerinin baş harflerinden oluşan Spa kavramı, insanı ruhen, beden ve fiziksel olarak dinlendiren ve yenileyen bütüncül bir terapidir. Günümüzde Spa kavramı, suyla yapılan bakımların yanı sıra estetik ve güzellik amaçlı bakımlar, masajlar, fitoterapi, aromaterapi, fangoterapi, kar ve buz aromaterapi, fangoterapi aromaterapi, fangoterapi, terapisi ve renk terapisi vb. terapileri de içermektedir. Bununla birlikte Spa suyun sıcak, soğuk ve farklı biçimlerdeki akıtma, damlama, püskürtme ve duş vb. uygulamaları ile kazanılan dinlenme ve ferahlama duygularının edinildiği bütüncül bir terapidir (<http://tr.wikipedia.org>). Türk Dil Kurumu (TDK)’na göre esenlik; “esen olma durumu, selamet, hastalık karşıtı” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). İngilizcede “wellness” şeklinde kullanılan ve Türkçede canlılık, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelen bu çeşitli kavramlar, Türkçeye “esenlik” olarak çevrilmekte ve çoğunlukla çalışmalarda bu şekilde kullanılmaktadır (Karagözoğlu, 2005:10). “Wellness” ve “Spa” kelimeleri uluslararası tanımlanmış deyimler haline gelerek çoğunlukla lüks otellerin bünyesinde “Spa & Wellness” merkezleri şeklinde yer almıştır. Aynı zamanda Spa wellness turizmi, termal turizmin yeni bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Apaydın Başa, 2009: 214).

Termal turizme ilişkin sıkça karşılaşılan terim ve tanımlar 24.07.2001 tarihli, 24472 sayılı Resmî Gazete’de yayınlanan Kaplıcalar Yönetmeliği’nde açıkça belirtilmiştir. Kaplıca Yönetmeliği;

“Toprak, yeraltı, deniz ve iklim kaynaklı doğal tedavi unsurlarının tedavi edici faktör olarak kullanıldığı kaplıcalar; içmece ve iklim kür merkezleri ile ilgili hususlar ve buralarda kurulacak sağlık amaçlı her türlü tesisin nitelik ve niceliklerinin belirlenmesi, kurulması, işletme izinlerinin verilmesi, denetlenmesi ve sağlık koşullarına uygun biçimde kontrol altına alınması için gerekli esasların belirlenmesi amacıyla” hazırlanmıştır (www.mevzuat.gov.tr, 2024).

Kaplıca Yönetmeliği’nin uygulanması ile ilgili deyimler;

- a) Bakanlık: Sağlık Bakanlığı’nı,*
- b) (Değişik: RG-16/4/2010-27554) Kaplıca: Doğal termal su veya termomineral su ortamlarının halkın hizmetine sunulduğu tesisleri,*
- c) Doğal Tedavi Unsuru: Kaplıca tedavisinde kullanılan toprak, yeraltı ve deniz kaynaklı mineral sular, gazlar, peloidler (çamurlar) ve iklimsel unsurları,*
- d) Kaplıca Tedavisi: Doğal tedavi unsurlarının yöredeki iklim olanakları ve gerekli görülen diğer tedaviler ile birlikte kür tarzında uygulandığı bir tedavi sistemini,*
- e) Kür: Tedavi etkeninin belli dozda, seri halde, düzenli aralıklarla, belli sürelerle tekrarlanarak verilmesi ile uygulanan tedavi yöntemini,*
- f) Balneoterapi: Termomineral sular, peloidler ve gazlar gibi doğal tedavi unsurlarının banyo, içme ve inhalasyon (solunum) yöntemleri ile kür tarzında tedavi amaçlı kullanımını,*
- g) Klimaterapi (İklim Tedavisi): Hava sıcaklığı, nemi, rüzgar şiddeti ve hızı, güneş ışınlamaları ve benzeri iklimsel faktörlerin sistematik, dozlanmış, kür tarzında uygulanmasını,*

h) (Değişik: RG 9/12/2004-25665) Talassoterapi: Deniz iklimi ve unsurlarının kür tarzında uygulanmasını,”

ı) Peloidoterapi: Doğal jeolojik ve/veya biyolojik olaylar sonucu oluşan organik ve/veya inorganik maddeler olan peloidlerin bir balneoterapi yöntemi olarak kullanılmasını,

i) Mineralli Sular: Doğal veya sondaj-galeri yoluyla yeryüzüne çıkarılan, litresinde en az 1 gram çözünmüş mineral içeren, bakteriyolojik ve kimyasal kirlenmeye uğramamış olan, fizyolojik ve tedavi edici etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış suları,

j) (Değişik: RG 9/12/2004-25665) Termomineral Sular: Çıkış noktasında sıcaklığı 20°C ve üzerinde olan mineralli suları,

k) (Değişik: RG 9/12/2004-25665) Termal Su: Çıkış noktasında sıcaklığı 20°C ve üzerinde olan suları,

l) Kaphica Suları: Kaphica tedavisinde kullanılan termal, mineralli ve termomineralli suları,

m) Rekreasyon: Doğal tedavi unsurlarının, tedavi dışında, turistik ve dinlenme amaçlı olarak kullanımını,”

ifade etmektedir.

Ayrıca termal turizm kapsamında karşılaşılan diğer terimlerden bazıları aşağıdaki gibidir;

Termal Merkez: Hastalık tedavisinde yararlanılabilmesi için resmen izin verilmiş, bir veya birden çok maden suyu veya çamur ve gaz gibi türevlerini doğrudan kullanan işletmelerin bulunduğu yerlerdir (Balaban, 1980:5).

Termalizm: Sağlık kurallarına göre teşkilatlandırılmış maden suyu kaynaklarının tıbbın emrinde bir tedavi aracı olarak kullanılmasıdır (Olalı,1988:33).

Termal Kaynak: Termal suların yeryüzüne çıktığı yerlere verilen addır. “Ilıca” kelimesi ile eş anlamda kullanılmaktadır (Balaban, 1980:5).

Kürist: Termal merkez veya yakın çevresinde konaklayarak, termal tedavi merkezinden devamlı olarak veya sağlığı koruma amacıyla yararlanan kişidir (Aslan, 1992).

Termal turizm kapsamındaki tesislerin sınıflandırılması ise şöyledir (Özdemir, 2015:5-12):

- Termal Oteller
- Kür Merkezleri
- Termal Otel+ Kür Merkezi
- Kaplıcalar/ Banyolar
- İçmeceler/Maden Suyu
- Gaz/Solunum Kürleri
- Talosoterapi Merkezleri (Deniz Kürü)
- Çamur Banyoları
- İklim/Klimaterapi Kürleri
- Fizik Tedavi Hastaneleri

2.2. Termal Turizm

2.2.1. Termal Turizmin Önemi

Termal turizm, tıbbi amaçlar için kullanılabilen bir tedavi ve turizm şeklidir. Termal suların içerdiği minerallerin özelliklerine göre çeşitli sağlık sorunlarının tedavisinde, kas ve sinir hastalıklarının iyileştirilmesinde, vücudun eski canlılığının geri kazanılmasında etkili olduğu tıbben onaylanmaktadır (Göçmen Güvercin, 2008).

Sağlık turizminin bir türü olan “termal turizm” kavramı tarihi Avrupa kaynaklarına göre M.Ö. 500 yıllarına kadar uzanmaktadır. Modern SPA tesislerine benzer tesislerin binlerce yıl önce bile var olduğu açıktır. Sıcak suyun tıbbi özellikleri antik çağlarda çok iyi bilinmekte olup antik Yunanlılar, Aselepieae ve Herakles gibi kaplıcalarda hidroterapi tekniğini kullanmışlardır (Szabó vd., 2019). Bu gelenek Romalılar tarafından da sürdürülmüştür. Savaşta yara alan Romalı askerlerin termal kaplıcalardaki şifalı sulara giderek yaralarının daha çabuk iyileştiği ve hızla eski güçlerini kazandıkları görülmüştür (Akbulut, 2010). Bu açıdan bakıldığında termal turizminin en eski turizm türlerinden biri olduğu söylenebilmektedir.

Önemli bir yerel ve bölgesel kalkınma kaynağı olarak görülen termal kaplıca turizm; kaplıcalar ve deniz suyu tedavileri, hidroterapi veya su bazlı tedavileri içermektedir. Termal turizm geleneksel olarak sağlık ve fiziksel esenliğe odaklanmış olsa da son yıllarda sadece kozmetik ve güzellik için yapılan tedaviler, daha fazla ağırlık kazanmış ve daha popüler hale gelmiştir. Termal turizmin gelişmesi ve pazarın büyümesi, devletin spa pazarını finanse etmesine olanak tanımış ve termal turizm halk sağlığının önemli bir parçası haline gelmiştir. Termal turizmden elde edilen gelir ve hasta veya katılımcı sayısının artması bu pazarı cazip hale getirmektedir (Boroviç vd., 2019).

Termal turizmin diğer turizm çeşitlerine göre birtakım üstünlükleri; turizm imkânlarının 12 aya yayılabilmesi, tesislerdeki doluluk oranının yüksek olması, istihdam olanakları sağlaması, diğer alternatif turizm türlerine entegrasyonu ile bölgesel dengeli turizmin gelişmesine imkân sağlanması, termal tesislerde insan sağlığını iyileştirici aktivitelerin sunulması bunun yanı sıra dinlenme ve eğlenme imkânlarını barındırması, termal turizm tesislerinin yatırım maliyetlerini hızlı bir şekilde geri ödemesi, kar marjının yüksek ve güçlü rekabet gücüne sahip olması, şekilde sıralanabilmektedir (KTB, 2025).

2.2.2. Termal Turizm Talebi ve Özellikleri

Talep, satın alma gücüyle desteklenen bir alım isteği olarak nitelendirilmektedir. Bununla birlikte bir ürünü satın alma isteği yeterli değildir, aynı zamanda yeterli gelire sahip olmak gerekmektedir (Yağcı, 2003:22).

“Turizm talebi, seyahat etme isteğinde bulunan ve isteğini karşılamaya imkân verecek kadar gelire sahip olan insanların miktarıdır” ya da “Bir turistin belli bir fiyat seviyesi veya döviz kuru dahilinde elde etmek istediği ve fiilen elde etmeyi kabul ettiği turistik hizmet ve malların bütünüdür” şeklinde tanımlanmaktadır (Olalı ve Timur, 1988).

Turizm talebi ekonomideki diğer mal ve hizmet taleplerine göre farklılık göstermektedir Bu farklılıkları sıralamak gerekirse;

- İnsanları turizme yönlendiren çeşitli kişisel ihtiyaçların varlığı, turizm talebinin bağımsız bir talep olmasını sağlamaktadır.

- İnsanların seyahat etme motivasyonlarının geniş bir yelpazede olmasından ve seyahatleri sırasında katıldıkları çeşitli etkinliklerden dolayı turizm talebi çok yönlü nitelikler sergilemektedir.
- Turizm talebinin gelir esnekliği, insanların harcanabilir kişisel gelirlerine doğrudan bağlı olmasından kaynaklı oldukça yüksektir.
- Turistik mal ve hizmetler, ekonomideki diğer lüks mallar ve hizmetlerle rekabet etmekte ve dolayısıyla birbirlerinin yerine ikame edilebilmektedir
- Turizm talebinin esnek olmasına neden olan önemli faktörler arasında ekonomik, sosyal ve politik unsurların etkisi büyüktür.
- Turizm talebi; gidilecek bölge, uzaklık, imkânlar, tesislerin kalitesi vb. gibi nedenlerden dolayı değişim olanakları oldukça fazladır.
- Turizm talebinin en önemli özelliği ise mevsimlik bir talep olmasıdır. Talebin yılın on iki ayına dağıtılabilmesi için alternatif turizm çeşitleri geliştirilmiştir.

Termal turizm talebi genel anlamda turizm talebinin özelliklerine benzerlik göstermekle birlikte, bazı ayırıcı özellikler taşımaktadır. Termal turizmin konaklama ve tedavi gibi giderleri genellikle kamu sosyal güvenlik kuruluşları veya sigorta şirketleri tarafından karşılandığından dolayı, talep edilebilirliği gelir esnekliği diğer turizm türlerine kıyasla daha düşüktür. Termal turizmin, yılın her bir ayında var olabilme özelliği sayesinde, mevsimlik talebi aşmaktadır. Termal turizmin odak noktası, sağlığı güçlendirmek ve zindelik kazandırmaktır; bu nedenle termal turizm, diğer ürün ve hizmetlere kıyasla rekabetçi bir avantaja ve talep oluşturma gücüne sahiptir (İçöz, 2005).

Termal su kaynaklarının termal turizm amacıyla kullanılmasının iki gerekçeyle desteklendiği düşünülmektedir. Birincisi, insanın varlığını tehdit eden tehlikelerden kaçma ve doğadan doğal yollarla korunma eğilimi olarak da adlandırılacak doğaya yönelme, ikincisi ise, insanın kendi yarattığı bilime ve doğal kaynaklar dışındaki yapay tedavilere karşı günümüz biliminden farklı olarak uzun vadede sağlık yararları sağlayabilecek termal tedavi uygulamalarıdır (Göçmen Güvercin, 2008).

Termal turizmin bir turizm çeşidi olarak tercih edilmesinin diğer bir deyişle talep görmesinin nedenlerini sıralamak gerekirse; tüketici kalıplarındaki değişim, özellikle Avrupa’da yaşanan nüfus, kıyı turizminin sınırlı mevsimine karşın termal turizmin yıl

boyunca devam edebilmesi, tedavi-kürünün (21 gün) uzun bir süreye sahip olması, kimyasal ve doğal olmayan ilaçlardan kaçınan bireyler için tercih edilen alternatif tedavi yöntemlerinden biri olan termal sulara olan ilginin artması, şeklinde açıklanabilmektedir (Emekli, 2005).

Bu tercih sebeplerine ek olarak, termal turizmde çeşitli özellikler mevcuttur. Örneğin; termal turizm sektöründeki müşterilerin çoğunluğunu genellikle üçüncü yaş grubuna ait bireyler oluşturmaktadır. Termal turizm, genellikle sağlık sorunları yaşayan ve özellikle romatizmal hastalıklara yakalanan genellikle üçüncü yaş grubu bireyler tarafından tercih edilmektedir.

Termal turizm işletmeleri, hem tıp biliminin termal tedavi ile ilgili birimlerini bünyesinde toplayan, hem de turizmin gerektirdiği konaklama ve boş zamanları değerlendirmeye yönelik faaliyetlere dayalı hizmetleri sunan işletmeler olduğundan turizm işletmelerinden farklı bir özelliğe sahiptir (Gönenç, 2007, s.98).

Termal turizm, tüm yıl boyunca devam edebilme özelliğinden dolayı sürdürülebilir turizm alanında yer almaktadır. Termal turizm, kür süresinin genellikle 21 gün olduğu ve bu duruma bağlı olarak konaklama süresinin uzamasının turizm gelirlerinin artırmasını sağlamaktadır. Normal turizme göre daha fazla gelir getiren bir turizm türüdür. Termal turizm kapsamında 21 günlük kür için gelen küristlerin yanı sıra doğrudan termal tedavi ve rekreatif amaçlarla gelen günübirlikçilerin de işletmeler için önemli bir gelir kaynağı olduğu görülmektedir. Termalizm yalnızca hastaların iyileştirilmesine yönelik hizmetleri içermemektedir. Aynı zamanda sağlıklı insanların termal sular ve iklim sayesinde sağlıklarının korunmasına ve tatil yapmalarına olanak verecek şekilde düzenlenmektedir (Kayın, 2002).

2.2.3. Termal Turizm İşlevleri

Termal turizmin işlevleri sağlık, sosyokültürel ve ekonomik işlev olarak sınıflandırılmaktadır.

2.2.3.1. Sağlık İşlevi

İnsanların sağlık nedenleriyle yer değiştirdiği bilgisi antik çağlardan beri bilinmektedir. Şifa içeren sular, çeşitli hastalıklardan korunmada ve bazı hastalıkların tedavisinde sıkça tercih edilmektedir. Bu sebeplerden dolayı, büyük şehirlerdeki hava

kirliliği, sağlıklı çevreler, artmakta olan alkol ve uyuşturucu kullanımı, kazalar veya hastalıklar gibi etmenler, bireyleri sağlıklarını yeniden kazanabilmek amacıyla termal tesislere yönlendirmektedir. Termal tesislerde bulunan şıfa veren sular genellikle çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır (Tengilimoğlu ve Karakoç, 2013: 82-83):

- Romatizmal Hastalıklar
- Deri ve Cilt Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları
- Kan Dolaşımı Hastalıkları
- Karaciğer ve Safra Kesesi Hastalıkları
- Kalp ve Damar Sertliği Hastalıkları
- Solunum Yolu Hastalıkları
- Nörolojik Rahatsızlıklar
- Sindirim Sistemi Mide ve Bağırsak Hastalıkları
- Böbrek ve İdrar Yolları Hastalıkları
- Göz Hastalıkları
- Kemik ve Kireçlenme Rahatsızlıkları
- Hastalık ve Ameliyat Sonrası Rahatsızlıklar
- Metabolizma Bozuklukları
- Çocuk Felci ve Diğer Felçli Hastalıklar

Termal tesisler genellikle sağlıklı insanlar tarafından; daha sağlıklı olmak ve zinde kalmak gibi nedenlerle tercih edilmekte ve rahatsızlığı olanlar için ideal bir dinlenme ve iyileşme alternatifi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaplıcalardan yararlanan hastalar, iyileşseler bile düzenli aralıklarla termal tesislere gitmeye devam etme eğilimindedirler. Diğer bir ifadeyle termal turizm yalnızca hasta insanlara değil, sağlıklı insanlara da hitap etmektedir. Bu nedenle termal suların sağlık işlevini “Genel Sağlık İşlevi” ve “Özel Sağlık İşlevi” olarak iki başlık altında incelemek mümkündür. Genel sağlık işlevi çeşitli rahatsızlıkları bulunan kişilerin termal kaynaklardan tedavi amaçlı yararlanmalarını, özel sağlık işlevi ise; sağlıklı kişilerin sağlıklı kalmak, zinde olmak, güzelleşmek, rahatlamak v.b. nedenlerle yararlanmalarını ifade etmektedir (Göçmen, 2008).

2.2.3.2. Sosyo-Kültürel İşlevi

Küreselleşmenin, teknolojinin ve kültür turizminin etkisiyle, yaşayan kültürel alanların sayısında azalma yaşanmaktadır. Turizm, bölgede belirgin bir kültürel yapıya sahip olmanın getirdiği ayrıcalıklarla beraber bazı zorlukları da barındırmaktadır. Termal turizm tesisleri, sahip oldukları kaynaklar sayesinde bu durumu avantaja çevirmektedir (Kulkarni, 2008, Akt. Arıkan, 2017). Termal turizmde, kişilerin hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı olmaları hedeflenmektedir. Böylece toplumda, sağlıklı bireylerin sayısını arttırarak hayata olumlu bir perspektif sunmaya çabalanmaktadır (Tengilimoğlu ve Karakoç, 2013: 84).

2.2.3.3. Ekonomik İşlevi

Termal tesislerde verilen konaklama, fiziki bakım, dinlenme ve tedavi amaçlı hizmetlerin her biri ayrı bir gelir kaynağı olduğundan termal turizm, tek tek ölçüldüğünde ekonomiye diğer turizm dallarından daha fazla katkı sağlamaktadır (Tengilimoğlu ve Karakoç, 2013: 84). Termal turizmin tüm yıla yayılabilme özelliği, yaklaşık 21 gün süren kürlere bağlı olarak konaklama süresinin uzun olması ve farklı rekreatif aktivite seçenekleri sunması sayesinde kitle turizmine kıyasla daha fazla gelir getiren bir turizm türüdür (Kayın, 2002).

2.2.4. Kaplıca Tedavilerinin Yararları

Dünya Sağlık Örgütü tarafından; şehirlerde yaşayan insanların kalp rahatsızlıkları, diyabet hastalığı, hipertansiyon, osteoporoz, dolaşım bozukluğu, osteoartrit (kireçlenme), romatizmal ağrılar, obezite ve hipertansiyon gibi hastalıklara yakalanma olasılığının daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Bu rahatsızlıkların sebebinin ise egzersiz eksikliği olduğu düşünülmektedir. Hareketsiz yaşamın sebep olduğu olumsuz etkilerin bilincinde olan araştırmacılar, toplumların fiziksel ve zihinsel sağlıklarına kavuşmaları, buna bağlı olarak da iş performanslarının artmasına yardımcı olmak için çeşitli araştırmalar gerçekleştirmişlerdir. İnsanların içinde bulundukları durumdan kurtulmalarına yardımcı olmak ya da gençlerin egzersizden ve aktiviteden uzak bir yaşama sahip olmalarını önlemek amacıyla yapılan çalışmalar süreç içerisinde spesifik hale gelerek çeşitli standartlar oluşturulmuştur. Araştırmacılar, çözümün spor programlarında olduğunu fark ederek rekreasyon

alanlarıyla ortak programlar oluşturmaya başlamışlardır. Şehir yaşamının getirdiği stres ve yoğunluktan kurtulmak adına termal tesislere gitmek; ruh halini pozitif yönde etkilemek, bireylerin kendini daha sağlıklı ve huzurlu hissetmelerini sağlamak ve dolayısıyla iş verimliliğini artırmak gibi psiko-sosyal faydalar sağlamanın yanı sıra, çeşitli fizyolojik faydalar da sunmaktadır (Bişgin, 2000).

Gökbunar ve Gündüz (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışma neticesinde kaplıca tedavilerinin faydaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Ilık suyun, kişinin bedensel ve ruhsal iyileşmesini sağladığı,
- Romatizma hastalıklarının tedavisine olumlu katkı sağladığı,
- Toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olduğu ve dolaşım sistemine fayda sağladığı,
- Sindirim sisteminin ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olduğu,
- Kas spazmlarını kasları yumuşatarak çözülmelerine yardımcı olduğu, kas gruplarında ılık suyun etki etmesiyle gevşeme sağladığı böylelikle ağrılarını azalttığı, kişinin eklem elastikiyetini artırdığı,
- Kemik ve eklem ağrılarını hafiflettiği,
- Fiziksel rahatlamanın yanında zihinsel rahatlama vererek, kişilerin stresten kurtulmalarına ve gerginlik hissinin giderilmesine katkı sağladığı,
- Yaşlanma karşıtı etkisiyle güzelleşme sağladığı, vücudun biyoenerjisinin düzenlenerek iyileştirici etkisinin ortaya çıkmasını sağladığı,
- Doku yenilenmesini hızlanmasına yardımcı olarak cildin pürüzsüzleşmesine yardımcı olduğu,
- Rutin yaşam aktivitelerinde yeterliliği sağladığı,
- Bireyin kendini iyi hissetmesini ve ağrı ile baş etmesini sağlayan endorfin salınımını artırdığı sonucuna varılmıştır.

2.2.5. Dünyada Termal Turizmin Analizi

Termal turizmin insan sağlığında önemli bir rolü olduğu düşüncesinden hareketle Dünya’da birçok ülke termal turizmi geliştirme konusunda çalışmalar yapmaktadır. Bu ülkelerin başında Güney, Orta ve Doğu Avrupa, Kuzey Afrika (Fas, Tunus), Güney Amerika (Arjantin, Meksika, Kolombiya) ve Asya (Ortadoğu, Japonya, Çin, Türkiye Cumhuriyetleri) ülkeler gelmektedir (Aylan vd., 2016: 52). Gelişmiş

düzeyde olan Avrupa’da ise birçok termal tedavi merkezi bulunmaktadır. Termal turizm gelişiminin en yüksek olduğu ülkeler arasında Almanya, İtalya, İsrail, Japonya ve Fransa yer almaktadır. Termal turizmde başta gelen diğer ülkeler ise İsviçre, Yunanistan, Rusya, Macaristan ve Çek Cumhuriyetidir. Termal sağlık kenti sayılarına bakıldığında Almanya’da yaklaşık olarak 230, Avusturya’da 80, Çekya’da 15, Macaristan’da 10, Slovakya’da 10 ve Polonya 10 adet bulunduğu görülmektedir. Tüm dünyada geniş bir ağına sahip olan termal turizmden; dünya çapında ise ortalama 100 milyar dolarlık gelir sağlanırken Avrupa ve Amerika bu rakamın yaklaşık 25-30 milyar dolar olduğu düşünülmektedir (Tuna, 2019: 121).

Avrupa termal turizm sektöründe yüzde 50’lik gibi önemli bir paya sahip olan Almanya, Avrupa pazarında öncü konumdadır. Almanya’nın yatak kapasitesi yaklaşık olarak 900.000 olmakla birlikte resmi olarak belgelendirilmiş 291 adet termal tesise sahip bulunmaktadır. Bu termal turizm kapasitesi sayesinde yılda ortalama 12 milyon turist ağırlanmakta ve yaklaşık 30 Milyar dolar geliri ülkesine kazandırmaktadır. Ayrıca, ülkede bulunan 26 tıp fakültesi termal tedavi üzerine eğitim vermektedir ve sağlık turizmi ve termal turizm konuları ülke genelinde bilimsel açıdan desteklenmektedir (Cihangir, 2016: 16-17). Almanya’da kür hizmetlerinin oldukça pahalı olduğu bilinmekle birlikte Alman Kaplıcalar Birliğinin 1999 ile 2015 yılları için açıkladığı rakamlara göre; tedavileri sağlık sigortaları tarafından karşılanan hastalar hariç sadece dinlenmek ve sağlıklı kalmak amacıyla gelen ziyaretçiler tarafından kür kentlerinde toplam 110 milyon geceleme gerçekleştirilmiştir (Okumuş, 2023).

Macaristan’ın, termal kaynaklardan faydalanması geçmiş yıllara uzanmaktadır. Macaristan; 80’den fazlası Budapeşte’de bulunmak üzere yaklaşık 120 kaplıcaya sahiptir ve ülkeyi ziyaret eden turistlerin yıllık toplamının yüzde 22’si kaplıca ziyaretinde bulunmaktadır. Üstelik kişilerin doktor raporu bulunması durumunda termal sularla gerçekleştirilen tedavi masraflarını tümü veya bir kısmı sağlık sigortası tarafından finanse edilmektedir.

Yunanistan da termal kaynakların antik çağlardan bugüne kullanıldığı bilinmekle birlikte bazı kaynaklara göre bu tedavi yönteminin Yunanistan’da başladığı düşünülmektedir. Tarihçi Herodotos ve tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrates, kendi kaynaklarında kaplıcaların tedavi edici özelliklerinden bahsetmektedirler. Daha çok Ağustos – Eylül aylarında gelen ziyaretçiler ortalama 15-21 gün kalmaktadırlar.

Ayrıca Yunanistan’da da tıpkı Macaristan ve Almanya’da olduğu gibi, doktor raporu şartıyla, tedavi masraflarının tamamı veya bir kısmı sigorta şirketleri tarafından karşılanmaktadır (Geka, 2024).

Çek Cumhuriyeti ve Slovakya, son yıllarda termal turizm potansiyelini geliştirerek 60 adet termal merkez ve bu merkezlere gelen yaklaşık 500.000 ziyaretçi sayısına ulaşmıştır. Fransa yaklaşık olarak 104 termal tesise sahip durumdadır. İspanya ise yaklaşık 128 dolaylarında termal tesis kapasitesine sahiptir (Çevik, 2018: 10). Avrupa pazarının %10’unu oluşturan Avusturya’da devlet bütçesinin neredeyse üçte biri termal kaynaklardan sağlanmaktadır. Termal turizm açısından uzun bir geçmişe ve zengin termal kaynaklara sahip bir diğer ülke Romanya’dır. Almanya’dan sonra en çok turist çeken ülkelerden biri konumundaki İtalya ise, coğrafi konum bakımından volkanik dağların etkin olduğu bölgeye yer alması sebebiyle çok sayıda termal kaynağa sahiptir. Ülkenin pek çok şehrinde bulunan termal kaplıca merkezlerinde yılda ortalama 600.000 termal turist ağırlanmaktadır. Rusya, doğal sıcak su kaynaklarını değerlendirme açısından gelişmiş düzeydedir. Rus halkının yüzde 33’ünün yaşamları boyunca en az bir kere termal tesislere gittiği bilinmektedir (Sarıkaya, 2019: 16). Rusya’daki kaplıcalar her yıl yaklaşık 8 milyon termal turist tarafından ziyaret edilmektedir. Rusya dışında Baltık ülkeleri olarak bilinen Estonya, Letonya, Litvanya gibi ülkelerde de termal kaynaklar mevcuttur (Tuna, 2019: 122).

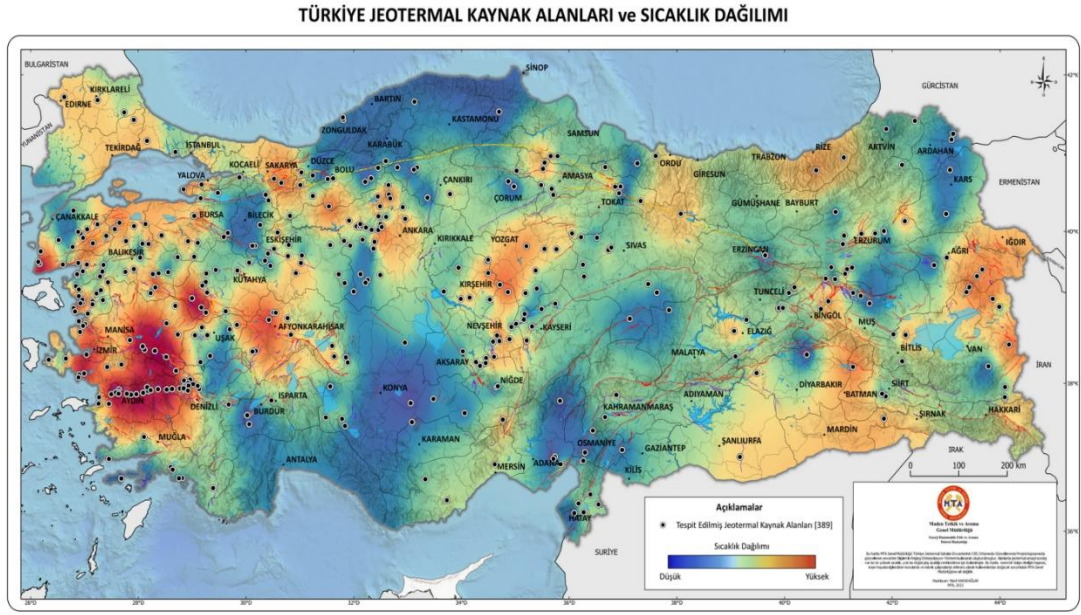
Japonya nüfusu giderek yaşlanmakta olduğundan, halkın termal turizm gibi sağlıklı aktivitelere yöneldiği görülmektedir. Japonya 1500 termal kaynak ve 100 milyon geceleme bulan bir termal turizm potansiyeline sahiptir. Sadece Beppu kenti her yıl 13 milyondan fazla turist tarafından termal turizm amacıyla ziyaret edilmektedir (Gül, 2015: 96). Asya Bölgesi’ndeki bir diğer ülke ise, sağlık ve termal turizm açısından öncü sayılabilecek Tayland’dır. Tayland’da termal merkezleri ziyaret eden turistler için en önemli şey, rahatlamak ve zinde kalmaktır. Bu nedenle kaplıca hizmetleri genellikle SPA merkezlerinde sunulmaktadır. Şatafatlı mekânların olduğu kadar sıradan mekânların da yer aldığı sektördeki hizmetlerin, ziyaretçiler tarafından beğenilmeleri sayesinde SPA merkezleri giderek gelişmektedir (Sarıkaya, 2019: 17). Ülke, yılda yaklaşık 2,5 milyon civarı termal turisti misafir etmekte ve yıllık ortalama olarak 85 milyon dolar gelir sağlamaktadır. Tayland’da SPA sektörünün bu denli gelişmesini sağlayan faktör, eski tedavi yöntemleri ve geleneksel bitki tedavilerinin bir

arada kullanılması ve bu sayede hizmetlerin farklı bir atmosfer ve görünümde sunulmasıdır (Gül, 2015: 96).

Avrupa kıtasına göre Amerika Birleşik Devletleri'nde termal turizm daha yeni gelişim göstermektedir. Ülkede 210 termal tesis bulunmakla birlikte yılda yaklaşık 4,5 milyon civarında termal turist kapasitesine sahiptir. Amerika'nın Arkansas eyaletindeki 55.000 kişilik termal tesiste, romatizma rahatsızlıkları, damar sertliği ve kronik hastalıklar tedavi edilmektedir. Termal turizmin yılın her döneminde yapılabilmesi özelliğinden faydalanmak isteyen Hawaii, termal tesislere yatırım yapmakta ve bu sektöre ağırlık vermeye başlamıştır (Zengin ve Eker, 2016: 170).

2.2.6. Türkiye'de Termal Turizmin Analizi

Termal kaynaklar açısından oldukça zengin bir ülke olarak öne çıkan Türkiye, konumu ve coğrafi yapısı sayesinde Avrupa'da kaynak miktarı bakımından birinci sıradadır ve dünyada ilk yedi ülke arasında bulunmaktadır. Türkiye'deki termal su kaynakları dünyadaki termal kaynaklar arasında önemli avantajlara sahiptir. Bu avantajlar arasında kaynakların doğal olarak çıkıyor olması, yüksek mineral içeriğine sahip olmaları, zengin kükürt ve tuz içeriğine sahip olmaları ve bölgesel iklimlere bağlı olarak uygulanan uzun kür sezonları bulunmaktadır. Ayrıca Türkiye'deki termal kaynakların sıcaklık ve debi seviyeleri yüksektir. Türkiye termal kaynak potansiyeli oldukça yüksek olup, potansiyel oluşturan alanların % 78'i Batı Anadolu'da, % 9'u İç Anadolu'da, % 7'si Marmara Bölgesinde, % 5'i Doğu Anadolu'da ve % 1'i diğer bölgelerde olduğu görülmektedir (MTA, 2024).



Harita 2.1. Türkiye Jeotermal Kaynak Alanları ve Sıcaklık Dağılımı

Kaynak: MTA

Zengin termal kaynaklara sahip olmasına rağmen Türkiye, termal turizm düzeyinde istenilen seviyelere ulaşamamaktadır. Bu nedenle turizm stratejileri geliştirilmiş ve “Termal Turizm Kentleri” projesi ile 7 tane termal turizm kent bölgesi oluşturulmuştur. Bu kent bölgeleri;

Güney Marmara Termal Turizm Kentleri Bölgesi: Çanakkale, Balıkesir, Yalova

Frigya Termal Turizm Kentleri Bölgesi: Afyonkarahisar, Kütahya, Uşak, Eskişehir, Ankara

Güney Ege Termal Turizm Kentleri Bölgesi: İzmir, Manisa, Aydın, Denizli

Orta Anadolu Termal Turizm Kentleri Bölgesi: Yozgat, Kırşehir, Nevşehir, Niğde öncelikli geliştirilecek bölgeler olmak üzere,

Kuzey Anadolu Termal Turizm Kentleri Bölgesi: Amasya, Sivas, Tokat, Erzincan

Doğu Marmara Termal Turizm Kentleri Bölgesi: Bilecik, Kocaeli

Batı Karadeniz Termal Turizm Kentleri Bölgesi: Bolu, Düzce, Sakarya olarak belirlenmiştir (Aydın, 2012).



Harita 2.2. Termal Turizm Kentleri Bölgeleri ve Merkezleri

Kaynak: Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık Turizmi Daire Başkanlığı



Şekil 2.1. Türkiye’de bulunan turizm belgeli konaklama tesislerinin türlerine sayısı

Kaynak: Ankara İl Turizm Müdürlüğü, 2025.

Termal turizm tesisleri, sunulan hizmetlerin farklılık göstermesi nedeniyle hetorejen özellik sahiptir. Termal turizm tesisleri üç bölümden oluşmaktadır ve bölümlerden en büyüğü kaplıca olup, diğer iki bölüm ise tatil köyleri ve manevi dinlenme alanlarıdır (Çelik, 2009). Termal turizm pazarına bakıldığında sadece Amerika ve Avrupa’da 30 milyar doları aşan bir gelir kaynağı oluşturmaktadır. Termal turizmin artan önemine yönelik olarak dünyada ve ülkemizde bu alana yönelik yatırımlarda hızlı artış gözlenmektedir (Kozak vd., 2008). Ancak Şekil 2.1’de görüldüğü üzere Türkiye’de faaliyet gösteren termal turizm tesisi sayısının ülkenin potansiyeli dikkate alındığında yeterli seviyede olmadığı görülmektedir. Türkiye’de özellikle Ege başta olmak üzere Akdeniz, İç Anadolu ve Marmara bölgelerinde termal turizm tesisleri bulunmaktadır (Özdemir, 2015). Batı Anadolu Turizm Bölgesi kapsamında bulunan Ankara ili turizm belgeli konaklama tesislerinin sayısı Tablo 2.2.’de verilmiştir.

Tablo 2.2. Turizm Belgeli Konaklama Tesislerinin İl Bazında Dağılımı (Batı Anadolu Bölgesi)

İSTATİSTİKİ BÖLGE BİRİMLERİ SINIFLAMASINA GÖRE TURİZM BELGELİ KONAKLAMA TESİSLERİNİN İL BAZINDA DAĞILIMI 2021							
		TURİZM YATIRIM BELGELİ			TURİZM İŞLETME BELGELİ		
		TESİS	ODA	YATAK	TESİS	ODA	YATAK
TR Türkiye		585	64 002	139 703	4 801	508 511	1 065 537
TR5 Batı Anadolu		17	1 766	3 681	232	18 847	37 780
	Ankara	12	1 218	2 551	186	14 816	29 688
	Karaman	1	180	392	8	564	1 124
	Konya	4	368	738	38	3 467	6 968

Kaynak: Ankara İl Turizm Müdürlüğü, 2025.

Türkiye’de jeotermal kaynaklar ve bu kaynakların nasıl kullanılacağı, 5686 sayılı “Jeotermal Kaynaklar ve Doğal Mineralli Sular Kanunu” ile belirlenmiştir. Kanunda jeotermal kaynak;

“Jeolojik yapıya bağlı olarak yer kabuğu ısısının etkisiyle sıcaklığı sürekli olarak bölgesel atmosferik yıllık ortalama sıcaklığın üzerinde olan, çevresindeki sulara göre daha fazla miktarda erimiş madde ve gaz içerebilen, doğal olarak çıkan veya çıkarılan su, buhar gazlar ile yeraltına insan düzenlemeleri vasıtasıyla gönderilerek yer kabuğu veya kızgın kuru kayaların ısısı ile ısıtılarak su, buhar ve gazların elde edildiği yerler”

şeklinde tanımlanmıştır.

Bu doğrultuda; jeotermal enerjinin diğer enerji kaynaklarına kıyasla nispeten daha sürdürülebilir ve daha doğal bir enerji türü olduğu söylenebilmektedir (Tokmak, 2015, 47). Türkiye, kaynak zenginliği ve potansiyeli açısından bir jeotermal kuşak üzerinde yer almaktadır. Ülke genelinde sıcaklıkları 20 - 110 °C aralığında değişen, debileri ise 2 - 500 lt/sn arasında olan 1500'den fazla kaynak bulunduğu bilinmektedir (bilgilenelim.com, 2024). Termal kaynaklarının planlanmasında kaynakların debileri önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca biyo-kimyasal özellikleri (kükürtlü ve radyoaktif yapıları), iklimsel karakteristikleri (deniz, orman ve kentsel bölgelerle ilişkileri, yaz mevsiminin süreleri, güneş ve temiz hava) oldukça önemli verilerdir. Bu sebeple ülkemizdeki kaynakların termal değerleri ve ikliminin özellikleri, Avrupa'daki termal kaynaklara kıyasla olumlu şekilde farklılık göstermektedir. Termal turizmin başarılı bir şekilde gelişebilmesi için özenli bir planlama ve etkili bir yatırım politikasının uygulanması gerekmektedir. Termal turizm gelişiminin ülke kalkınmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Bişgin, 2000). Kültür ve Turizm Bakanlığı bünyesinde gerçekleştirilen sağlık ve termal turizme yönelik faaliyetler, ülke turizm gelirlerinin artırılmasına katkı sağlamanın yanı sıra bölgesel kalkınmaya da destek olmaktadır. Ülke çapında turizmin çeşitlendirilmesi amacıyla uygulamaya konulan projeler içerisinde jeotermal kaynaklar, önemli bir konuma sahip olup daha etkin ve verimli şekilde kullanılması için gerçekleştirilen projeler vasıtasıyla geleneksel kaplıca kullanımı anlayışı ve yaklaşımının geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Çontu, 2015: 15).

Doruk (2019) tarafından yapılan çalışmada, termal turizmin Türkiye'deki mevcut durumları ve tesislerin verileri betimsel analiz yöntemi kullanılarak değerlendirilmiş, alan yazın taraması sonucu edinilen bilgiler ve termal tesis verileri temel alınarak SWOT analizi yapılmış, ayrıca tripadvisor sitesinde termal otellerle ilgili olumsuz yorumlar incelenerek tesislerle ilgili mevcut sorunlar tespit edilmiştir. Tesislerle ilgili bulgular ve olumsuz yorumlar ışığında Türkiye'nin termal kaynak ve merkezlerinin zengin olmasına rağmen yabancı turistlerden yeterince ilgi görmediği, termal tesislerde kalışların kısa süreli olduğu, tesislerin ve verilen hizmetlerin yetersiz durumda olduğu sonucuna varılmıştır. Uluslararası turizm pazarından daha fazla pay almak amacıyla, turistlerin konaklama ihtiyaçlarının ötesindeki isteklerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Turistlerin isteklerini belirlemek için ne tür olanakların, nerede, ne zaman, ne maliyetle ve hangi kalite standartlarında olduğunun tespit

edilmesi büyük bir değer taşımaktadır. Ayrıca modern pazarlama yaklaşımıyla bağlantılı olarak, pazar araştırmalarının verilerine dayanarak turizm planları oluşturulmalı, organizasyon ve koordinasyon sağlanmalı, yönlendirme ve denetimler yapılmalıdır. Bu noktada, tüketicilerin ortak görüşünün kaliteli hizmet sunumu olduğu unutulmamalıdır. Yapılan araştırmalar, Türkiye’yi ziyaret eden yabancı turistlerin alışkın oldukları hizmet standartlarına uygun bir düzeyde hizmet kalitesi beklentisi içinde olduklarını göstermektedir (Ak ve Sevin, 2000). Türkiye’ye gelen turistlere kaliteli hizmet verilmemesi ülke imajını olumsuz etkilemektedir. Tüketici talebini etkileyen diğer faktörler ise yatırımlar, doğal kaynaklar, demografik yapı ve suyun tedavi edici özellikleri olarak sıralanabilmektedir (Çalışkan, 2009). Bu faktörlerin bir bütün halinde değerlendirilmesi ve geliştirilmesi termal turizmin geliştirilmesi için geliştirilecek politikalar için önem arz etmektedir.

2.3. Ankara Kentinin Termal Turizm Potansiyelinin İncelenmesi

2.3.1. Ankara’nın Genel Özellikleri

2.3.1.1. Coğrafi Konumu ve İklimi

Türkiye’nin başkenti olan Ankara; Orta Anadolu’nun kuzeybatısında, Kızılırmak ve Sakarya Nehirlerinin arasında konumlanmış olup, yüzölçümü olarak 25,437 km² ile Türkiye’nin üçüncü ilidir. Deniz seviyesinden ortalama yüksekliği 850 m olan Ankara’da genel olarak karasal iklim hâkimdir (AHBV, 2024).

2.3.1.2. Demografik Yapısı

Ankara, 13 Ekim 1923’te başkent ilan edilmesinin ardından hızla gelişerek Türkiye’nin ikinci en kalabalık ili haline gelmiştir (Wikipedia, 2024). Nüfusu 2017 yılında 5,4 milyona ulaşan Ankara’nın nüfus artış hızı %1,84 olarak tespit edilmiştir. Bu oran dikkate alındığında gerek Türkiye gerekse de diğer büyükşehirlerin nüfus artış hızlarının üzerinde seyrettiği görülmektedir. Ankara nüfusunun 2024 yılı itibariyle 6 milyonu aşmış olabileceği düşünülmektedir. Nüfusun yaş dağılımına bakıldığında %7.21’ini yaşlı nüfusun oluşturduğu ve bu oranın giderek artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Türkiye yaş ortalamasına göre iki yaş fazla ortalamaya sahip Ankara nüfusu, İzmir yaş ortalamasına göre daha genç, İstanbul’a göre daha yaşlıdır. Ankara

nüfusunun geneline bakıldığında yaşlı nüfus oranının giderek artmakta olduğunu göstermektedir. Ankara'nın çevresindeki Çamlıdere, Güdül ve Evren gibi ilçelerinde yaşlı nüfus oranının arttığı ve buna bağlı etkilerin ve sonuçların hissedilmeye başlandığı görülmektedir (Kalkınma kütüphanesi, 2024).

2.3.1.3. Sosyo Ekonomik Yapısı

2017 yılında Türkiye Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı Kalkınma Ajansları Genel Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen, illerin ve bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması araştırmasında; Ankara'nın, sosyo-ekonomik gelişmişliğin farklı boyutlarını temsil eden 52 değişkenin 21'inde en yüksek değere sahip olarak Türkiye'nin 2. gelişmiş ili olduğu belirlenmiştir (Bebka, 2024). Ancak Ankara'nın ilçelerini nüfus ve sosyo-ekonomik yapı açısından iki kategoride incelemek gerekmektedir. Ankara'nın kuzey ve batısında yer alan birinci kategoride, kısmen turizm ve tarımsal üretimle ilerlemekte olan, aynı zamanda Ankara'nın gelişim sürecinin etkisiyle de gelişimini sürdüren Polatlı, Beypazarı, Kızılcahamam gibi ilçeler yer almaktadır. İkinci kategoride ise; Ankara'nın güney ve doğusunda yer alan, ağırlıklı olarak tarımsal üretimde uzmanlaşmış, ancak nüfusu göç veren Şereflikoçhisar, Evren, Balâ gibi ilçeler bulunmaktadır. Bu ilçelerin genelinde kırsal yaşam kültürünün yozlaşması, gelişme baskılarına maruz kalınması, genç nüfusun göçü, bu bağlı olarak ekonomik faaliyetlerin beklenen ölçüde gelişmemesi veya yavaşlaması gibi sorunlar yaşanmaktadır (Şahin, 2019).

2.3.2. Ankara'nın Termal Su Potansiyeli, Kaynak Sularının Özellikleri

2.3.2.1. Haymana Bölgesi

“Kral Yolu” olarak bilinen ticaret yolu içerisinde yer alan Haymana ilçesi; geçmiş dönemden bu yana Hitit, Frig, Lidya, Eti, Galat, Roma, Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerine ev sahipliği yapmış bir yerleşim alanıdır. Haymana'da bulunan sıcak suların ilk Hititler döneminde kullanılmaya başlandığı bilinmektedir. Hititlerden kalan Gavur Kalesinde kullanılan Horasan harcı olarak bilinen inşaat malzemesi aynı zamanda sıcak suyun bulunduğu alanda da kullanılmıştır. Hititler Horasan harcı kullanarak bir havuz yapmışlar sıcak suyu burada toplamışlardır. Hititler bu alanda kadın ve erkekler için ayrı iki havuzun yanı sıra tek kişilik küvetler de yapmışlardır.

Haymana'nın termal zenginliğini sırasıyla Frigler, Galatlar ve Romalılar da kullanmışlardır. Galatlar zamanında bu bölgeye sıcak su kaynağı anlamına gelen "Galatia Salutaris" ismi verilmiştir. Romalılar kendilerinden önce yapılan tesisleri büyütüp geliştirmiş havuzların bazılarının üzerini kapatmış ve aynı anda daha fazla insanın faydalanabileceği şekilde tesisler geliştirmişlerdir. Aynı zaman sıcak suyu, kaynağının bulunduğu alandan başka bir yere taşıyıp daha uygun gördükleri yerlerde yeni tesisler inşa etmişlerdir. Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde yeni eklentiler yapılan bu tesisler, özellikle Osmanlı döneminde Osmanlı mimarisine uygun şekilde yeniden restore edilerek yeni eklentiler inşa edilmiştir. Bu sayede Haymana kaplıcaları inşa edildiği ilk günden Osmanlı dönemine kadar şifa kaynağı olarak önemini hep muhafaza etmiştir (Unat, 2016).

Haymana ilçe merkezinde bulunan 2 adet su kaynağı 45 C° ve 34 C° sıcaklığına sahiptir. Ayrıca 5 adet üretim kuyusu açılmış ve 42,5-44,5 C° arasında değişen sıcaklıkta toplam 128 l/s debide akışkan üretimi bulunmaktadır. Haymana alanındaki jeotermal akışkan termal tesislerde ve 2 adet caminin ısıtılmasında kullanılmaktadır (TMMOB, 2021, s.40).

Uluslararası Şifalı Su Kaynakları Araştırma Merkezi tarafından gerçekleştirilen ve Türkiye'den Atom Enerji Kurumu, İstanbul Üniversitesi ve Hıfzıssıhha Kurumunun katıldığı araştırmada 30 ülkenin termal kaynakları incelenmiştir. Araştırma sonucunda Haymana termal kaynak suyunun cildi gençleştirme, yaşlılığı geciktirme, romatizma rahatsızlıkları, kalp ve kan dolaşımı sorunları, nevralji, solunum yolu ve kadın hastalıkları, sinir ve kas şikâyetlerinin tedavisinde faydalı olması, içilmesi halinde mide, karaciğer, safra kesesi ve pankreas üzerinde olumlu etkilerinin olması açısından dünyadaki en kaliteli kaplıca suları arasında yer aldığı belirlenmiştir. İlçe merkezinin ortasından çıkan ve çıkış sıcaklığı 44,5 °C olan kaplıca suyu, tek yetkili kurum olan Haymana Belediyesi tarafından borular vasıtasıyla otellere ve diğer tesislere dağıtılmaktadır. Haymana kaplıca sularının sıcaklığı ısıtma ya da soğutma işleme tabi tutulmasına gerek kalmaksızın tedavilerin uygulanması için uygun seviyededir. Bu kaynağın debisi 4.8 lt/sn olarak tespit edilmiş olup bugün ki turist potansiyeli, var olan tesis sayısı değerlendirildiğinde tüketimin gelecekte artması durumunda yetersiz kalacağı düşünülmektedir. Bu nedenle Haymana Belediyesi ilçenin farklı konumlarında sondaj çalışmaları gerçekleştirmektedir.

Haymana’da belediye tarafından işletilen Seyran Kaplıcası, Medrese Kaplıcası ve Cime Sultan Hamamı ile birlikte bulunan Cime Sultan Termal oteli bulunmaktadır. Bu tesislerin haricinde özel teşebbüse ait 9 tane daha termal işletme daha faaliyet göstermektedir. Ayrıca son dönemlerde rağbet gören ve kaplıca turizmini geliştirmek amacıyla geliştirilen devre mülk sistemine uygun olarak Haymana’da da Çağ Hayme Sultan Termal Devre Mülkleri isimli bir tesis kurulmuştur. Günübirlik gelen ziyaretçilerin kaydının yapılmaması ve düzenli bir sistem oluşturulamaması sebebiyle Haymana’yı ziyaret eden toplam ziyaretçi sayısına ait veriler bulunmamaktadır. İlçedeki yetkililerin ve sektör temsilcilerinin görüşlerine göre Haymana’yı bir yılda 150.000-200.000 arasında kişinin ziyaret ettiği tahmin edilmektedir (Çakır ve Aydın, 2020).

2.3.2.2. Beypazarı Bölgesi

Eskiden İpek Yolu güzergâhı olan Ankara-Adapazarı-İstanbul yolu üzerinde bulunan Beypazarı ilçesi, Ankara’ya 98 km mesafe uzaklıktadır. Beypazarı, bulunduğu konum itibarıyla kuzey bölgesi Batı Karadeniz, güney bölgesi ise İç Anadolu ikliminin etkisi altındadır. İlçe Osmanlı Dönemi’nden (1800’lü yıllardan) kalan ve Türk tarihini yansıtan 84 tanesi Kültür ve Turizm Bakanlığı’na tescil edilmiş yaklaşık 3000 adet tarihi ahşap evleriyle kültürel çekiciliğe sahiptir. Ayrıca sahip olduğu kültürel çekiciliklerinin arasında 200 yıllık tarihi çarşı, 20 adet dini yapı, 18 adet arkeolojik sit alanı bulunmaktadır. Beypazarı sarp yamaçlı tepelerle çevrelenmiş korunaklı bir konumu sayesinde verimli tarım alanlarına ve zengin doğal su kaynaklarına sahip olması sebebiyle önemli bir yerleşim yeri haline gelmiştir. Kültür ve Turizm Bakanlığı ile Beypazarı Belediyesi tarafından yürütülen “Beypazarı Tarihi Evleri BEYAP Projesi” kapsamında 3500 konağın 550’sinin restorasyonu tamamlanarak ziyarete açılmıştır. Ayrıca 30 sokak da aslına uygun olarak restore edilmiştir (Kervankıran, 2014).

İlçe ekonomisi tarım ve hayvancılık, ticaret, maden suyu işletmesi, gıda ve yem sanayi ve günümüzde halen devam etmekte olan gümüş işlemeciliği (telkari), bez ve kilim dokumacılığı, semercilik, sim-sırma işlemeciliği, saraçlık, bakırcılık gibi el sanatlarına dayanmaktadır (Eceral ve Özmen, 2009).

Beypazarı, 1999 yılı haziran ayının ilk haftasında düzenlenmeye başlanan Beypazarı Havuç festivali, ilk kez 2002 yılı Nisan ayında Hıdırlık Tepesi'nde gerçekleştirilen ve her sene devam eden Beypazarı uçurtma şenlikleri ve Karaşar Kızak Şenliği sayesinde ilçe turizm açısından çekicilik kazanmıştır. Bu çalışmalar sayesinde Beypazarı ilçesinin tarihi ve doğal güzellikleri yerli ve yabancı turist tarafından tanınmaya başlanmış ve ilçeye birçok ziyaretçi gelmeye başlamıştır.

Beypazarı ilçesindeki turizm kaynaklarından bir diğeri de ilçe kaplıcalardır. İlçenin yaklaşık 20 km güneydoğusundaki fay zonundan çıkan Dutlu – Tahtalı içmececi 11 adet kaynaktan oluşmaktadır. Su kaynakların sıcaklıkları 42 – 51,5 °C, debileri 0,1 – 2,6 l/s arasında değişmektedir. Dutlu – Tahtalı Kaplıcası'nda; toplam 200 oda, 700 yatak kapasitesi ve sosyal ihtiyaçların giderilmesi açısından oluşturulan birimler mevcuttur.

Beypazarı'nın başka bir kaynağı Kapullu Kaplıcası'dır. Kapullu Köyü'nün Sakarya Vadisi'nde bulunur, 10 lt/sn kaynak debisine ve 40°C kaynak suyu sıcaklığına sahip kaplıcada erkekler ve kadınlar için iki ayrı kubbeli ve havuzlu yapılar inşa edilmiştir. Kaplıcanın suyu 36°C olup karaciğer, safra yolları, bağırsak hastalıkları için rahatsızlıklarında kullanılmaktadır. Çamur tedavisinin de uygulandığı kaplıca yapılarının durumu oldukça bakımsız halde olduğundan yeniden restore edilerek sağlık turizmine kazandırılması Beypazarı için önem arz etmektedir (Erdoğan 2013).



Resim 2.1. Kapullu Kaplıcası

Kaynak: Ankara Büyükşehir Belediyesi

İlçenin güneydoğusundaki Boztepe Mevkiinde bulunan Akropol Termal Tesisleri 1350 dönüm arazi üzerine inşa edilmiş olup, Türk hamamları, saunalar, termal havuzlar, kadınlar ve erkekler için ayrı veya birlikte kullanım imkânı sağlayan kapalı ve açık yüzme havuzları, SPA, oyun ve eğlence salonları ile Beypazarı'nın termal turizm potansiyeline olumlu katkı sağlamaktadır.

2.3.2.3. Kızılcahamam Bölgesi

Kızılcahamam; Ankara'nın kuzeyinde Çubuk, Kahramankazan, Ayaş, Güdül, Çamlıdere ilçeleri ile Bolu ve Çankırı illeri arasında konumlanan dağlık ve ormanlık bir ilçedir. İç Anadolu ile Karadeniz arasında adeta köprü görevi görmektedir. Köroğlu Dağları, Sakarya Irmağı'nın kollarından Kirmir Çayı, Kurtboğazı, Eğrekkaya ve Akyar barajları Kızılcahamam Belediyesi sınırları içinde yer almaktadır (Wikipedia, 2024). Kızılcahamam; özel doğa koruma alanları, dağlar, akarsular, milli park, jeopark, doğal ve baraj gölleri, yaylalar ve ormanlık alanları gibi bozulmamış doğal özelliklere sahip olmanın yanı sıra türbe, kale, cami, hamam gibi tarihi zenginlikleri de bünyesinde bulundurmaktadır. Ayrıca gelenek ve göreneklerin günümüzde halen sürdürüldüğü ilçede, folklor dansları, yöresel yemekleri, bozulmamış geleneksel mimari özellikleri gibi beşeri ve kültürel coğrafya özelliklerin değeri turizm potansiyeli açısından oldukça yüksektir. Kızılcahamam'ın sahip olduğu bu coğrafi ve kültürel değerler ilçenin turistik çekiciliğini artırmış bulunmaktadır. Böylelikle ilçe genelinde; sağlık turizmi, yayla turizmi, botanik turizmi, kültür turizmi, av turizmi, , kamp ve karavan turizmi, kırsal turizm, akarsu turizmi kongre turizmi, dağ turizmi, yaban hayatı ve kuş gözlemciliği gibi alternatif turizm faaliyetlerinin uygulandığı görülmektedir. Ayrıca fotoğrafçılık, dağ bisikletçiliği, film-belgesel yapımı, atlı doğa yürüyüşü ve eğitim kampları gibi ilçenin doğasına uygun olarak gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler bulunmaktadır. İlçede turizm çeşitliliğini arttıracak yeterince potansiyel kaynaklar bulunmasına rağmen bu kaynakların yeterli düzeyde değerlendirilmediği görülmektedir (Usta ve Zaman, 2015).

Kızılcahamam'ın sahip olduğu turizm potansiyelinin en başında termal kaynakları bulunmaktadır. İlçenin kaplıcaları bölge ve ülke çapında üne sahiptirler. Kaynaklarının mineral yapısı, sıcaklığı ve debisi ile ciddi bir potansiyele olan Kızılcahamam'da, potansiyeline paralel olarak düşünüldüğünde mevcut otel ve termal devre mülkün yeterli seviyede olmadığı görülmektedir. Kızılcahamam'ı en büyük pay

kaplıca turizmine ait olmakla birlikte yılda yaklaşık 450.000 kişi ziyaret ettiği düşünülmektedir. Ziyaretçi profiline bakıldığında Ankara ve çevresinden gelen ziyaretçilerin ağırlıkta olduğu, yaş düzeylerinin ise orta yaş ve üzerinde seyrettiği görülmektedir. Bölgede bulunan kaynaklar ve su sıcaklıklarına bakıldığında; 47°C su sıcaklığıyla Büyük Kaplıca, 44°C Küçük Kaplıca kaynağı ve 43°C Sey Hamamı bulunmaktadır. Kaynaklar fiziki ve kimyasal bileşim açısından hipotermal ve hipotonik sular kapsamında yer almaktadır (Keskin, 2008: 103; Erdoğan, 2010: 845). Kaplıcalarda banyo uygulamaları hekim kontrolünde gerçekleştirilmekte olup; inflamatuvar romatizmal hastalıklar, kronik bel ağrısı, eklem rahatsızlıkları, miyozit, tendinit gibi yumuşak doku hastalıkları, böbrek ve idrar yolu hastalıkları sindirim sistemi ile kadın hastalıklarının tedavilerine yardımcı olunmaktadır. Bu rahatsızlıkların yanı sıra fizikî ve ruhi yorgunlukların giderilmesinde, ortopedik operasyonlar sonrasında hareketsiz şekilde dinlenme gerektiren durumlarda, nörolojik ve stres kaynaklı rahatsızlarda, spor sakatlanmalarının iyileşme sürecinde destekleyici olarak kaynak sularının gücünden yararlanıldığı görülmektedir. Kızılcahamam'ın kaynak sularının kullanımı sadece banyo uygulamaları ile sınır olmamakla birlikte içme kürü olarak da kullanılmaktadır. Florür ve bikarbonat içeren termal kaynak suları mide, karaciğer, dolaşım sistemi, bronşit, solunum yolu hastalıkları ile kalp ve kan dolaşımı rahatsızlıklarına iyi geldiği bilinmektedir (Keskin, 2008).

Kızılcahamam sağlık turizmi kapsamında iklim tedavisi turizmi olarak bilinen klimatizm faaliyetleri için de oldukça önemli kaynaklara sahiptir. Klimatizm için kullanılabilecek kaynaklar Soğuk Su Milli Parkı, Şahinler Tabiat Parkı, Kurtboğazi Barajı çevresi, Salın Yaylası, İçceler Yaylası, Belpınar ve Başköy yaylaları şeklinde sıralanmaktadır. Bu alanlarda kamp ve dağcılık kulüpleri tarafından zaman zaman gruplar halinde çeşitli faaliyetler düzenlenmektedir (Keskin, 2008).

2.3.3. Termal Turizmde Müşterilere Sunulan Hizmetler

Termal turizm aktivitelerine katılan turistler, her ne kadar sağlık hizmetinden faydalanmak için seyahat etseler de gittikleri destinasyonlarda fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını da karşılamak istemektedirler. Ziyaretçilerinin farklı taleplerine paralel olarak termal turizm yörelerinde bu tür ihtiyaçları karşılayacak ek hizmetler geliştirilmiştir. Hizmet sektörü kapsamında faaliyet gösteren termal turizm

işletmelerinde sunulan tüm hizmetler ve bu hizmetlerin kalite düzeyleri ziyaretler açısından oldukça önem taşıamaktadır.

Termal turizme odaklanan konaklama tesisleri, doğal mineralli suların kaynaklarının bulunduğu termal bölgelerin etrafında konumlanmış olan ve şıfalı suları tıbbi amaçlarla kullanmak isteyen ziyaretçilerin konakladıkları tesislerdir. Tipik bir turizm işletmesinden ayrılan özelliği, kr tedavileri ve diğer destek uygulamalarını barındıran hizmetler sunmalarıdır. Bu konaklama işletmelerinin asıl amacı turistlerin konaklama ihtiyaçlarını karşılamaktır. Aynı zamanda yeme-içme ve rekreasyon hizmetleri gibi destek birimlerini de içermektedir. (evik, 2018: 20). Termal işletmelere gelen kişilerin, istek ve ihtiyaçlarına bağlı olarak konaklama durumu değişebilmektedir. Bu bağlamda, konuklar belirli bir süre için konaklama yapma fırsatına sahip olabilecekleri gibi sadece hafta sonlarını değerlendirme eğiliminde olmaktadırlar. Bu süre içerisinde, bu işletmeler müşteri karşılaması, günlük hizmetlerin sunumu, konaklama alanlarının temizlenmesi, telefon ve amaşırhane hizmetleri ile çıkış prosedürlerinin gerçekleştirilmesi gibi çeşitli hizmetleri de tüketicilere sunmaktadırlar (Giritlioğlu, 2012, 62). Konaklama hizmetlerinin yapı, konfor, hizmet kalitesi gibi unsurları en iyi şekilde yansıtan ve tesislerde genellikle en yoğun personelin bulunduğu alanlar olarak bilinmektedir. Bu açıdan konaklama hizmetlerinin müşterilerin beklentilerini karşılayabilecek düzeyde olması; termal talebinin çoğalmasına, gelir seviyesinin yükselmesine ve işletme imajının artmasına katkı sağlamaktadır (Keskin, 2008: 32).

2.3.3.1. Kr Merkezi (Sağlık ve Tedavi) Hizmetleri

Teşhis-tedavi birimlerinin bulunduğu bu bölümde, öncelikle hastaların rahatsızlıkları teşhis edilerek tanısı konulur ve kaynak suyun yararlı olup olmadığı, yararlı ise izlenecek protokoller saptanır. Sonrasında ise bu bölümde yer alan balneoterapi ünitelerinde doktorların ve uzmanların denetimi ve gözetiminde gerekli uygulamalar yapılır. Kr merkezinde fizik tedavi ünitelerinin yanı sıra EKG ekimi, idrar ve kan tahlilleri gibi analizlerin gerçekleştirildi laboratuvar üniteleri de bulunmaktadır. Ayrıca kr merkezi bünyesinde ağır ve yürümekte zorluk çeken hastalar için küçük bir konaklama nitesi yer almaktadır. Bu hizmet üniteleri, termal turizm işletmesinin büyüklüğüne ve kapasitesine göre değişiklik göstermektedir. Kr merkezinde sunulan hizmetleri şu şekilde sıralayabiliriz:

“a) Balneoterapi Uygulamaları:

- Genel yüzme havuzu
- Tedavi havuzu
- Özel tedavi banyoları
- Genel banyo havuzları,
- Duşlar
- Masajlar
- Çamur banyosu
- Buhar banyosu,
- Gaz banyosu.

Bir termal turizm tesisinin büyüklüğüne göre başka balneoterapi uygulamaları da mevcuttur. Örneğin;

- İçme kürü,
- İnhalasyon,
- Derialtı enjeksiyonu,
- Elektro-palvane banyo,
- Karışık uygulamalar,
- Sauna,
- Türk hamamı,
- Ozon banyosu.

b) Fizik Tedavi Uygulamaları: Başta elektro-fizik tedavi ve ısı tedavisi olmak üzere termal tesisin büyüklüğüne göre birçok farklı fizik tedavi uygulamaları bulunmaktadır.

c) Ek Diğer Uygulamalar: Tüm bu uygulamalara ek yine tesisin kapasitesine göre aşağıdaki uygulamalara rastlanmaktadır;

- Epilasyon,
- Cilt bakımı,
- Ameliyat sonrası bakım ve tedavi,
- Kaza, kırık sonrası tedavi,
- Diş tedavisi,

- Diyet uygulamaları,
- Klimaterapi,
- Güneş tedavisi” (Kozak, 1992).

Termal tesislerde sağlık ve tedavi hizmetleri, içerik açısından bireyler arasında farklılık göstererek uygulanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında; sunulan tedavi hizmetleri 2 ayrı grupta ele alınabilmektedir (Çelik, 2009: 52). Bunlardan ilki genel tedavi diğeri ise özel tedavi yöntemidir. Genel tedavi, bireylerin günlük yaşamdan kaynaklanan stres ve yorgunluğun giderilmesi, fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlanabilmesi için gerçekleştirilen gevşeme ve dinlenme sunan sağlık hizmetlerini barındıran bir tedavi yöntemidir. Yürüyüş, güneşlenme, oyun, spor, masaj ve banyo alanları ile müşterilere genel bir rahatlama sağlayabilecek çeşitli sağlık hizmetlerin sunulması genel sağlık ve tedavi hizmetlerinin kapsamına girmektedir. Bir diğeri yöntem olan özel tedavi, bireylerin sağlık sorunlarına doğrudan odaklanan uzman bir doktor tarafından oluşturulan ve ardından belirli bir program dâhilinde planlanarak uygulanan fiziksel veya termal tedavileri ifade etmektedir.

2.3.3.2. Rekreatyon ve Animasyon Hizmetleri

Termal turizme katılan bireylerin hedefi; çeşitli kür uygulamaları ile tedavi görmek, fiziksel veya zihinsel olarak dinlenmek olmasına rağmen, tatil süresince yalnızca bu tedavi metotlarına vakit ayırmamaktadırlar. Termal tesis bünyelerinde, turistlerin kür uygulamalarından arta kalan zamanlarını değerlendirmek için gerçekleştirilen aktiviteleri içeren üniteler bulunmaktadır. Bu üniteler; açık veya kapalı spor ve yürüyüş alanları, bahçedeki oturma alanları, oyun ve televizyon salonları, konferans ve konser salonları, eğlence alanları, alışveriş merkezleri ile açık ve kapalı havuzlar gibi alanları ifade etmektedir (Özbek, 1991). Sağlık tedavilerinin dışında kalan boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen hizmetlerden, rekreatyon ve animasyon yani eğlence hizmetlerinin konuklara sağladığı moral desteği açısından önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Kaçar, 2014). Rekreatyon terimi, “yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma” kavramlarını ifade etmektedir. Türkçede boş zamanı değerlendirme şeklinde kullanılan ifade, bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ve katılmaktan keyif aldıkları aktiviteler olarak tanımlanabilmektedir (Çelik, 2009). Rekreatyon faaliyetleri; spor yapmak,

oyun oynamak, sinema ve televizyon izlemek, çeşitli geziler, bahçe ve açık alan gezintileri gibi boş zaman aktivitelerini kapsamaktadır. Animasyon kavramı ise, rekreasyon faaliyetleri çerçevesinde müşterilerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla işletmelerin konuklarına sundukları yardımcı hizmetlerdir. Rekreasyondan farkı ise, animasyon faaliyetlerinin işletmeler tarafından havuz oyunları, kına gecesi, sabah sporları gibi planlı programlı bir şekilde müşterilere sunulmasıdır (Çevik, 2018: 25).

Tedavi amacıyla termal tesise gelen müşterilerin, katıldıkları rekreasyon ve animasyon faaliyetleri sonucunda kazandıkları ruhsal motivasyon sayesinde iyileşme süreçlerinin hızlandığı düşünülmektedir. Ayrıca rekreatif aktivitelerin müşteride yarattığı memnuniyet sayesinde tesislerin termal sağlık hizmetlerinin başarısı yükselmekte tesislerin müşteri memnuniyeti oranları artmaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinin varlığı işletmeleri tercih edilir kılmakta ve dolayısıyla işletme gelirlerini ve müşteri sadakatini artırmayı sağlamaktadır (Çevirgen, 1996: 35).

2.3.3.3. Yiyecek-İçecek Hizmetleri

Termal otellerde müşterilere sunulan hizmetlerden bir diğeri de yiyecek ve içecek hizmetleridir; bu hizmetler, tesislerde konaklayan misafirlere sunulan yiyecek ve içecekleri içermektedir. Yiyecek içecek hizmetleri yaşamın temel gereksinimi olması açısından konaklama tesislerinde sunulması hem işletme hem de müşteriler açısından büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte tesislerde çeşitliliği sağlayarak işletmelere ek gelir sağlamaktadır. Sağlık problemleri için tedavi gören müşteriler aynı zamanda temel ihtiyaçlarını da karşılamak durumundadırlar. Yiyecek-içecek hizmetleri; gerekli malzemelerin temin edilmesi, depolanması ve servise hazır hale getirilmesinden sorumlu mutfak birim ile başlamakta, müşterilere yiyecek içecek satışının ve servisinin yapılmasından sorumlu olan restoran ya da oda servisi birimleri ile devam etmektedir. Tesise gelen ziyaretçilerin çoğunlukla fiziksel sağlık sorunları olan yaşlılar olduğu düşünüldüğünde, yiyecek ve içecek hizmetlerinde sunulan menülerin titizlikle hazırlanması gerekmektedir. Termal tesise sağlık sorunlarının tedavisi amacıyla gelen müşteriler için sağlığı olumsuz etkilemeyen uygun menülerin oluşturulması gerekmektedir. Yiyecek ve içecek hizmetlerinde vejetaryenler için et içermeyen yemekler hazırlanması, Müslümanlar için önem arz eden domuz eti kullanılmaması gibi hususlara özen gösterilmelidir. Tüm bu hizmetler

gerçekleştirilirken temizlik ve hijyen konularında da gereken özenin gösterilmesi son derece önemlidir (Gül, 2015: 119). Ayrıca müşterilerin yiyecek ve içecek hizmetleriyle ilgili olarak, tesis içindeki sağlık personelinin önerileri doğrultusunda, hangi yemeğin ne zaman ve ne miktarda verilmesi gerektiği takip edilmelidir. Termal tesislerdeki yemek menüleri diğer turizm işletmelerinden farklı olarak diyet programlarına uygun olarak hazırlanmaktadır. Bu nedenle, yiyecek ve içecek hizmetlerinin işletme ve müşteri memnuniyeti açısından gereken özen ve titizlikle sunulması büyük önem taşımaktadır (Sandıkçı, 2008: 38).

2.4. Esenlik (Wellness)

2.4.1. Esenlik (Wellness) Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK)'na göre esenlik; “esen olma durumu, selamet, hastalık karşısı” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). İngilizcede ‘wellness’ şeklinde kullanılan ve Türkçede canlılık, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelen bu çeşitli kavramlar, Türkçeye ‘esenlik’ olarak çevrilmekte ve çoğunlukla çalışmalarda bu şekilde kullanılmaktadır (Karagözoğlu, 2005: 10).

Wellness kelimesi Amerikalı Doktor Halbert Dunn tarafından koruyucu tıpta yeni bir iddialı sağlık hareketi başlatması ile gündem olmuş ve well-being (iyi oluş) ve fitness (zindelik) kavramlarının birleşmesinden oluşmaktadır (Anspaugh vd., 1991, Erfurt ve Cooper, 2009:31). Dunn, literatürde ilk olarak “esenlik (wellness)” ifadesini, 1961 yılında yayınladığı ‘High Level Wellness’ adlı kitabında kullanmış ve kişinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan entegre bir çalışma yöntemi olarak tanımlamıştır ve varlığını devam ettirmek amacıyla sağlıklı olma halini geliştirerek ilerlemek gerektiğini savunmuştur (Dunn, 1961).

Wellness kavramının öncülerinden Bill Hettler, wellness alanındaki çalışmalarına Wiscounsın Üniversitesi’nde başlamıştır. Amacı esen bir kampüs yaratmak olan Hettler’e göre wellness; kişinin daha başarılı bir varoluş için seçimlerin gerekli olduğunun farkına vardığı ve bu seçimleri yaptığı aktif bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Böylece kişi kendi sağlığının sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir (Steward, 1998: 472).

Algılanan esenlik, “insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişim deneyimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlanmıştır (Bezner vd., 2001).

Bu çalışmada bireylerin “algıladıkları” esenlik (wellnes) ve yaşam doyumu üzerinde durulmaktadır. Dolayısıyla algılama kavramını açıklamak gerekirse; algılama bireyin gördüğü, duyduğu, kokladığı, tattığı ya da hissettiği şeylerden anlam çıkardığı psikolojik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bireyler, tecrübelerinin ve kişisel değer sisteminin algılama üzerindeki etkileri sonucunda, aynı durumu farklı olarak algılayabilmektedirler. Davranışları, kişilerin olayların gerçekliği dışında onları nasıl algıladıkları biçimlendirmektedir (Tomey, 2000).

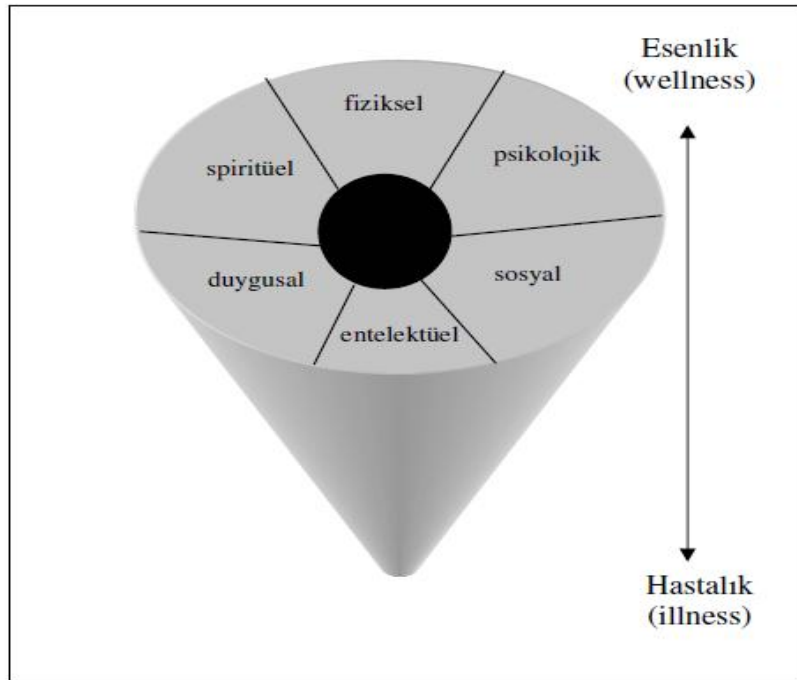
Bireyin yaşam tarzıyla yakından ilişkili olan esenlik, insan sağlığını güçlendiren etkileri belirlemeyi ve bireyin yaşam tarzını bu yönde değiştirmeyi hedeflemektedir. Aynı şekilde rekreatif faaliyetlere katılımın da bireylerin yaşam tarzını olumlu yönde değiştirmeye ve iyilik hallerinin yükselmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu noktada rekreatif faaliyetlere katılım ile wellness algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde bu ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin; Koçyiğit ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, rekreatif faaliyetlere katılımın, birey ve topluma fayda sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu faydalarda bazıları; kendini ifade edebilme, bireyin yaratıcılığının artırması, yeni tecrübeler sağlanması, yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulması ve sosyal çevreyi genişletmesi, mutlu ve sağlıklı bireylerin oluşması, üretkenliğin arttırması, kişilerin ruh sağlığının düzenlenmesine katkı sağlaması şeklinde sıralanmaktadır. Harper ve Carpenter (2016) tarafından yapılan araştırmada ise bireylerin açık alan rekreatif faaliyetlere katılım sıklıkları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda açık alan rekreatif programlarına sıklıkla katılımın; bireylerin zararlı alışkanlıklarından kurtulmalarına katkıda bulunduğu, sağlıklı beslenme, günlük fiziksel aktivite alışkanlığı kazanma, stres yönetimi konularında fayda sağladığı saptanmıştır.

2.4.2. Esenliğin Boyutları

Dunn (1959: 786), wellness kavramını sadece tek bir iyilik hali olarak değil iyilik haliyle örtüşen sağlık düzeylerinden oluşan karmaşık bir durum olduğu ifade etmektedir. Bu noktada wellness kavramına olan ilginin fazla olması ve farklı bakış açılarıyla ortak

tek bir tanımda buluşulamaması sebebiyle esenlik ile ilgili geliştirilen modellerin sayısı oldukça fazladır (Roscoe, 2009:216). İlgili alan yazında birçok çalışmada esenlik kavramı; sosyal, duygusal, fiziksel, entelektüel, spiritüel olmak üzere beş boyutta ele alınmaktadır. Roscoe (2009) ise gerçekleştirdiği çalışmasında wellness kavramını; sosyal, duygusal, fiziksel, entelektüel, ruhsal, psikolojik, çevresel ve mesleki olmak üzere dokuz boyutta ele almıştır. Zorba ve Gönülateş (2016) esenliğin; fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal, ruhsal, çevresel ve mesleki olmak üzere yedi boyut olduğunu ortaya koymuştur. Hettler ise esenliği “sosyal boyut, mesleki boyut, manevi boyut, fiziksel boyut, entelektüel boyut ve duygusal boyut” olarak altı boyutlu bir modelleme ile ele almaktadır (Hattie, vd., 2004).

Adams vd., (1997) esenliği; “insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlamaktadır. Adams vd., tarafından geliştirilen algılanan esenlik modelinde esenlik kavramının; deneysel kanıtlarının özellikleri esas alınarak altı farklı boyut duygusal, fiziksel, psikolojik, entelektüel, spiritüel (manevi) ve sosyal olmak üzere altı boyutu olduğunu ortaya koymuştur (Adams vd., 1997, Akt. Memnun, 2006: 12).



Şekil 2.2. Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli

Kaynak: Memnun: 2006:12

2.4.2.1. Fiziksel Esenlik

Fiziksel esenlik, sağlığa istinaden olumlu algılar ve gereksinimler olarak tanımlanmak ve bireylerin fizyolojik olarak iyilik halini ifade etmektedir (Harrari, 2002). Hettler (1980), fiziksel esenliği; esneklik, güç ve dolaşım sistemi sağlığının geliştirilmesi ve korunması olarak tanımlamaktadır. Fiziksel esenlik boyutunda kronik hastalıkların oluşmadan önce önlenmesi gerektiği yönünde bilimsel görüşler yer almaktadır. Bireyler fiziksel iyilik halini geliştirmek ve korumak için; günlük egzersiz alışkanlığı, düzenli ve yeterli seviyede uyumak, dinlenmek, hastalık belirtilerini tanımak ve önemsemek, sağlıklı beslenmek, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, periyodik sağlık kontrolleri yaptırmak ve kazalar için önlemler almak gibi rutinler oluşturmaları gerekmektedir (Yurcu, 2019).

Carter (2004) tarafından yapılan araştırma sonucunda fiziksel esenlik algısı yüksek olan kişilerin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır: Fiziksel olarak sağlıklı olma önkoşulu olan günlük aktiviteleri daha iyi gerçekleştirebilmektedirler, alkol veya sigara gibi zararlı alışkanlıklar yerine egzersiz yapmak gibi daha sağlıklı tercihler yapabilmektedirler, fiziki açıdan kendilerini daha zinde ve sağlıklı hissetmektedirler, kendileriyle ilgili daha pozitif bir fiziksel algıya sahiptirler.

2.4.2.2. Spiritüel (Manevi) Esenlik

Adam (1995), spiritüel esenliği diğer bir ifadeyle tinsel esenliği; “birleştirici bir güce duyulan inanç” “zihin ve bedeni bağlayan kuvvet” veya “yaşamın anlamı ve amacı konusundaki farkındalık hali” şeklinde birkaç farklı şekilde tanımlamıştır. Bir başka tanımlamaya göre spiritüel esenlik; “bireyin karmaşık ve birbiriyle ilişkili evrende kendi yerini kabul ederek ve aşarak, yaşamda anlam ve amaç bulmak için doğuştan gelen ve sürekli devam eden süreç olarak açıklanmaktadır (Foster vd., 2007).

Kararımak (2003), spiritüel esenliğe sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır; prensiplerden oluşan bir düzen içinde yaşamayı kabullenmiş, hayatın anlamını gören, yaşamı bir nedene ve amaca bağlı, etik davranışlara yönelik sürekli gelişen bir duyarlılığa sahip bireylerdir.

2.4.2.3. Psikolojik Esenlik

Adams vd., (1997) psikolojik iyilik halini; bireylerin yaşam tecrübeleri ve yaşadığı olaylar sonucunda iyimser düşüncelere sahip olma olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluşu desteklemek ve sürdürmek için duyguları dengelemek, olumlu bir bakış açısı geliştirmek, zamanı etkili kullanmak, kişisel farkındalığı artırmak ve stresle baş etme yöntemleri uygulamak gerekmektedir (Roscoe, 2009: 219).

Psikolojik iyi olma hali, bireyin yaşamda karşılaştığı her durumun ve olayın olumlu sonuçlar doğuracağına yönelik inancı olarak tanımlanmaktadır (Tsai, 2004). İyimserliğin; stres belirtileri, negatif düşünceler ve endişeyle ters orantılı olmasına karşın; güçlüklerle mücadele etme, genel iyilik haline sahip olma ve esenlik gibi özelliklerle olumlu bir bağlantısı olduğu bulunmuştur (Adams, 1995). Carter (2004) tarafından pozitif yaşam algısı yüksek olan kişilerin; tutarlılık, esneklik, iyimserlik, otokontrol konularında daha yetkin bireyler olduğu belirtilmektedir.

2.4.2.4. Sosyal Esenlik

Hettler (1980) tarafından sosyal esenlik; bireyin ailesiyle, arkadaşlarıyla ve çevresiyle olan ilişkisi ve bir talebi olduğu sürece çevresinden destek alabileceğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Akt. Yurcu, 2019). Sosyal wellness, bireyin toplum ve doğa arasındaki etkileşimin bir bütün olması ve dengesiyle ilgilidir. Bu durum, bireyin çevresindeki diğer bireylerle etkili iletişimi ve sağlıklı ilişkisini ifade etmektedir (Roscoe, 2009:218). Bireyin samimi arkadaşlıklar kurması, topluma katılması, yakın aile bağları geliştirmesi (Zorba ve Gönülateş, 2016:116), yeteneklerini ve becerilerini geliştirmesi, duygu ve düşüncelerini samimiyetle karşı tarafa iletmesi sosyal esenlik seviyesini yükseltmesini sağlamaktadır. Sosyal esenliğe sahip kişilerin özellikleri; daha huzurlu, grup çalışmasında daha başarılı, tükenmişlik yaşama olasılıkları daha düşük şeklinde sıralanabilmektedir (Duran 2023).

2.4.2.5. Duygusal Esenlik

Duygusal esenlik kişinin, duyguları anlama ve ifade etme becerisi, sınırlılıklarını kabul etmesi, başkalarının duygularını anlaması ve ilgi gösterme yeteneği olarak nitelendirilmektedir (Deniz, 2017: 18). Bir kişinin stresle başa çıkabilme, değişikliklere uyum sağlayabilme, samimi dostlukları sürdürebilme, duygularını fark

edebilme ve sağlıklı bir şekilde ifade edebilme yeteneğini içerir (Zorba ve Gönülateş, 2016: 115). Duygusal esenlik; duygusal farkında olma, duygusal kabullenme ve duygusal kontrol olmak üzere üç ayrı alana yayılan duygusal bir bakış açısını içermektedir.

- ✓ Duygusal farkındalık; bireyin sadece kendi duygularını değil aynı zamanda başkalarının duygularını da anlamasını içermektedir.
- ✓ Duygusal kabullenme; kişinin yeteneklerini ve sınırlılıklarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi olarak nitelendirilmektedir.
- ✓ Duygusal kontrol ise; bireyin duygularını yönetme ve onlarla başa çıkma becerisini ifade etmektedir. Ayrıca duygulara ne şekilde ve ne kadar destek sağlanacağını anlamına da gelmektedir (Zorba ve Gönülateş, 2016:115).

Yüksek duygusal esenlik düzeyine sahip olan insanların kişilik özellikleri; başkalarının onayına ve inancına gerek duymaksızın bağımsız bir şekilde hareket edebilme yeteneği; öz kimliğini net olarak anlaması ve koşulsuz kabul etmesi, öz yeterlik, öz-tatmin ve özgüvene sahip olmaktır (Carter, 2004).

2.4.2.6. Entelektüel Esenlik

Adams vd., (1997) entelektüel esenlik boyutunu “entelektüel olarak kişiyi uyaran ve hareket için gereken içsel enerji” olarak tanımlamaktadırlar. Aşırı entelektüel yükleme kişide sıkıntı yaratmakta iken, yetersiz entelektüel eylemler ise kişinin gelişmesine engel olmaktadır. Bu yüzden entelektüel esenlik düzeyinin istenilen düzeyde yüksek olması için elverişli entelektüel uyaranlara ihtiyaç duyulmaktadır (Harari, 2002).

Hettler (1980) entelektüel esenliği; bireyin, zihnini yaratıcı ve uyarıcı etkinliklerle ne kadar meşgul ettiği ve bunun yanı sıra bilgi düzeyini artırmak için kaynak kullanımı şeklinde tanımlamaktadır (Roscoe, 2009:220). Yani, bireyin öğrendiklerini hayata geçirebileceği, daha fazla bilgi edinme şansı bulabileceği ve çevresiyle aktif etkileşim halinde olarak zihnini meşgul edebileceği anlamına gelir (Ertüzün, 2016: 567).

Entelektüel esenliği yüksek kişiler, yeni bir şeyler öğrenerek sürekli gelişmek isterler, kendini geliştirecek sosyal ve kültürel etkinliklere sürekli katılım gösterirler (Memnun, 2009).

2.4.3. Esenlik Modelleri

2.4.3.1. Hettler'in Çok Boyutlu Modeli

Hettler tarafından ortaya atılan ve en çok bilinen esenlik modelidir. Çok boyutlu esenlik modelinin amacı, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmek için gereken davranış biçimlerini kazanma konusunda yardımcı olmaktır (Hutchinson, 1996). Model; fiziksel, sosyal, duygusal, mesleki, tinsel (ruhsal), ve entelektüel olmak üzere yaşamın beş boyutunu ve bu boyutlardaki davranışları irdelemektedir.

Fiziksel boyut; yeterli ve düzenli beslenme, öz bakım alışkanlıkları, ilaçların bilinçli tüketimi, tıbbi yöntemlerin uygun şekilde kullanımı, fiziki hareketlilik ve spor yapma gibi konuları içermektedir.

Sosyal boyut kapsamında; aile, sosyal çevre, arkadaşlar ve onlarla olan ilişkiler ele alınmaktadır. Duygusal boyut; kişinin kendi duygularını olduğu gibi kabullenmesi, kendini iyi hissetme, duygularını yönetebilme ve çevresiyle sağlıklı ilişki içinde olma ve sürekliliğini sağlama becerilerini içermektedir.

Mesleki boyut; kişisel yaşam doyumunu artırarak toplumun genel refahına katkı sağlamak ve bunların gerçekleşmesini desteklemek için kişinin kendine uygun bir kariyer planlaması yapmasına rehberlik etmektedir.

Tinsel (ruhsal) boyut; yaşamın anlamı, yaşama amacı, doğaya saygı gösterme, kişisel değer ve inançlara uygun şekilde davranış sergileme faaliyetlerini içermektedir. Entelektüel boyut; bireyin yeniliklere açık olarak bilgi dağarcığını genişletmek, sahip olduğu yeteneklerini geliştirmek için uğraşmak konularını ele almaktadır (Lauzon, 2001). Bu altı boyut tanımlama olarak birbirinden ayrılabilir da etkileşim halinde olduğundan hepsinin bir denge içinde olması optimal esenliğe ulaşmak açısından önem taşımaktadır. Bir boyutta erişilen mutluluk, diğer boyuttaki mutluluk seviyesinin artmasını sağlamaktadır (Harari, 2002).

2.4.3.2. Entegre Sistemler Modeli

Hettler'in çok boyutlu modeli temel alınarak Crose vd., tarafından oluşturulmuş olan Entegre Sistemler Modeli; esenliği tanımını ve esenliğin altı boyutunu kabul etmektedir. Bu modelde her boyut kendi içinde bir bütün olarak bununla birlikte diğer boyutlarla karşılıklı etkileşim içerisindeyken sisteme sağladığı katkılar da kavramsallaştırılmaktadır (Hutchinson, 1996). Entegre sistem modelinin ana ilkelerini anlamak, faktörlerden hangisi ya da hangilerinin daha yüksek esenlik sağladığını anlamak için önem taşımaktadır. Sağlığın beden, zihin ve ruh olgularını kapsayan bir kavram olması ilkelerden ilkidir. İkinci ilke esenliğin; her boyutun alt ve üst limitlerinin biyolojik, davranışsal, kültürel faktörler tarafından belirlendiği dinamik bir kavram olduğudur. Üçüncü ilke; yaşamın boyutları arasında olan etkileşim ve denge, sistemin sağlıklı çalışmasını sağlamakta olduğundan esenliğin hayatın her alanında kendisini düzenlemesi gerekmektedir. Yaşam boyutları arasında kurulacak etkileşim ve denge, bütün sistemin normal bir şekilde işlemlerini sağlamaktadır (Harari, 2002).

Bu modele göre esenliğin iki tane bileşeni bulunmaktadır. Kişinin bir birey olarak hayatın her alanında algıladığı esenlik derecesidir ki; daha sonra Adams vd., tarafından geliştirilen “algılanan esenlik” modeli kapsamında “büyüklük” olarak tanımlanmaktadır. Büyüklük kavramı bireysel boyutlarla ilgilenen bir kavram olup boyutlar arasında bulunan etkileşimle ilgilenmemektedir. İkinci bileşen ise bireyin esenliğin diğer altı boyutunda eşit derecede var olabildiğini algılama düzeyini ifade etmektedir ve Adams vd., tarafından ‘denge’ olarak tanımlanmaktadır. Denge durumu, yaşamın boyutları arasındaki etkileşimi genel düzenin bir parçası olarak görmektedir. Diğer bir ifadeyle birey eylemlilik içinde algıladığında ve esenliğin altı boyutunun dengelendiğini hissettiğinde yüksek bir esenlik duygusuna ulaşmaktadır (John, 2006).

Model bireysel ve kültürel farklılıkları göz ardı ederek her boyutun tüm bireyler için eşit oranda önemli olduğunu düşündüğü için kişiselleştirilmiş esenlik süreciyle çelişmektedir. Entegre sistemler modelinin bir diğer dezavantajı ise değerlendirme ve ölçüm yapmanın oldukça güç olmasıdır (Harari, 2002).

2.4.3.3. Beş Boyutlu Esenlik Modeli

Greenberg tarafından geliştirilen beş boyutlu mutluluk modelinde esenlik ve sağlık tanımlarının birbirinden ayırması en önemli özelliğini oluşturmaktadır. Greenberg sağlığı; fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal ve tinsel olarak beş farklı boyutta incelenebilecek bir kavram olarak tanımlamaktadır. Sağlık, her boyutta özel olmakla birlikte en iyi esenlik duygusuna erişmek için sıralanan bu beş boyutta karşılıklı denge ve etkileşim şartı bulunmaktadır. Ancak sağlık boyutları arasındaki etkileşimde dikkate alınmamaktadır (Görgülüer, 1993). Greenberg ve Dintiman, bu beş faktörün dengede olması gerektiğini, bileşenlerden herhangi bir veya birkaçına fazla önem verilmesi durumunda sistemin bozulacağını ileri sürmektedir. Beş boyutlu modelinde esenlik ve sağlık kavramlarını birbirinden ayırmıştır. Esenlik, yaşam dengesi gibi konulara katkı sağlamakta; sağlık ise bireysel boyutlara odaklanmaktadır. Esenlik, bu boyutların karşılıklı etkileşim ve simetrisi ile ilgilidir. Bu simetri yaşamda dengenin önemini işaret etmektedir. Böylece yüksek bir esenlik duygusunun meydana geldiği ileri sürülmekte ancak buna dair deneysel kanıtlar bulunmamaktadır (Armstrong, 1995).

2.4.3.4. Tinsel Esenlik Modeli

Chandler vd., (1992) tarafından geliştirilen tinsel esenlik modeli, genel esenlik duygusunu oluşturan en önemli faktörün bireyin tinsellik boyutunda ulaştığı dengeli düzey olduğunu düşünmektedir. Bu modelde tinsel boyut diğer beş boyuta baskın durumdadır. Tinsel esenlik modeli tinselliği; kişinin doğal kapasitesini fark ederek var olan konumunu daha fazla bilgi ve sevgi yoluyla aşma eğilimi sergilemesi şeklinde tanımlamaktadır. Chandler ve arkadaşlarının diğer beş boyut için yaptıkları tanımlar Hettler'in yaptığı tanımlarla benzerlik göstermektedir. Tinsel esenlik modeline göre, yaşamın diğer boyutları tüm bireyler için eşit derecede önemli olmakla birlikte sağlık sürekliliğinde tinsel bakış açısının olumlu yönde ilerlediği düşünülmektedir (Harari, 2002).

2.4.3.5. Sağlık Küpü Modeli

Eberst (1984) tarafından geliştirilen sağlık küpü modeli sağlık eğitimcileri için, öğrencilerinin genel sağlık algılarını geliştirmek üzere tasarlanmıştır. Bu modelde karmaşık etkileşimli bir sistem olarak kurgulanmış altı boyut bulunmaktadır. Bireylerin, zihinsel, duygusal, ruhsal, fiziksel, sosyal ve mesleki boyutta yaşamlarını etkili bir şekilde dengeleyerek sağlık ve esenlik durumuna ulaşabilecekleri

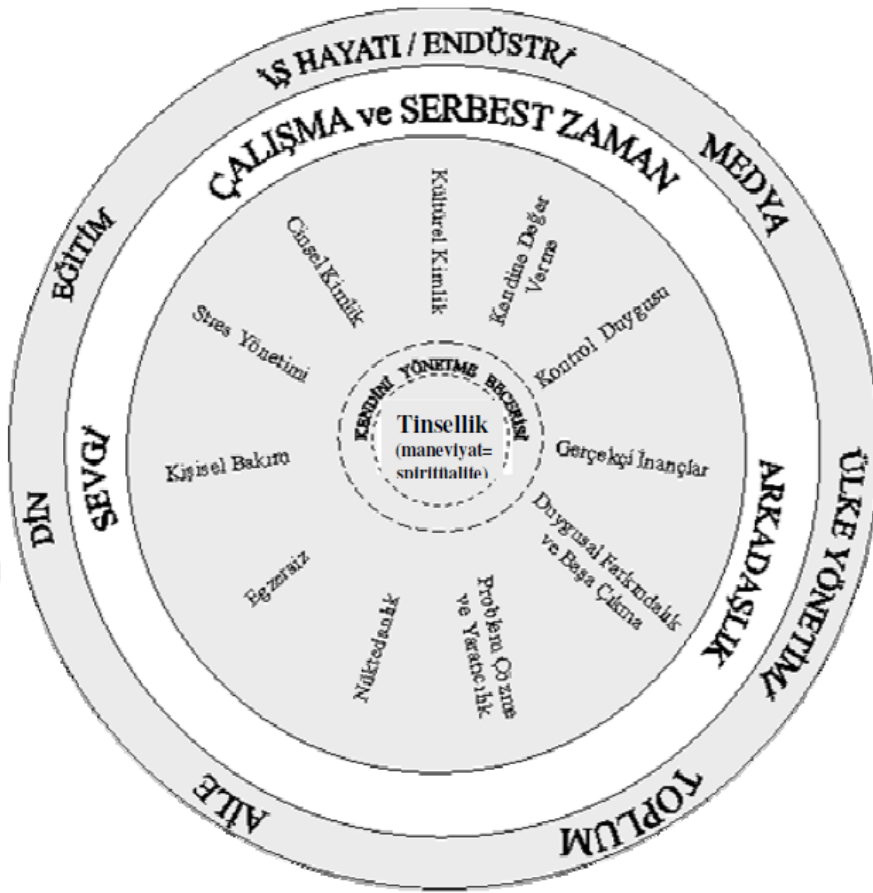
düşünülmektedir. Bu boyutlar birbirlerini etkilemekte ve değiştirmektedirler. Eberst etkili dengeleme işlemini “sinerji” şeklinde ifade etmektedir.

Sağlık küpü modelinde duygusal boyut, empati kurabilme, öz-bilgi, kendine saygı duyma gibi beynin sağ lobunu ilgilendiren özellikler olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel boyut; entelektüalizm, karar verebilme yeteneği, cinsellik ve karşı koyabilme gücü olarak ifade edilmektedir. Fiziksel boyut; biyolojik özellikler, egzersiz ve sağlıklı beslenme tarzını kapsamaktadır. Sosyal boyut; bireyin sosyal ilişkilerini, sosyal ağ bağlantılarını ve arkadaş çevresini içermektedir. Tinsel boyut bireyin hayatta kalma içgüdüğü, yaşam gücü, yaratıcılık, ahlaki ilke ve değerler, güven duygusu gibi konulardan oluşmaktadır. Son olarak, mesleki boyut ise kişinin mesleki doyumunu, maddi durumunu, profesyonel vizyonunu ele almaktadır (Armstrong, 1995).

Bu modelin güçlü yanlarından biri, bireylere yaşama dair kararlar verirken bütünsel bir bakışı açısı kazandırmasıdır. Eberst’in geliştirdiği bu modelde de tinsel esenlik yaklaşımında olduğu gibi, tinsel boyut özel bir öneme sahiptir ve tam merkezinde yer almaktadır. En uygun fonksiyon, bireyin bu altı boyutta yaptığı tercihlere bağlıdır. Bu modelin diğer güçlü yanının ise, bütünsel sağlık için oluşturduğu kompleks bakış açısının olduğu düşünülmektedir. Bu durum “Rubik’in küpü”ne benzetilmektedir. Bunun sebebi modelin karmaşıklığına vurgu yaparak sağlık eğitimcileri ve öğrenciler tarafından anlaşılabilir kılma amacıdır (Altungül, Urgan, 2023).

2.4.3.6. Bütünsel Esenlik Modeli (Esenlik Çarkı)

Sweeney ve Whitmer tarafından geliştirilen bütünsel esenlik modeli, Adlerian felsefesi temeline dayanmaktadır (Myers, vd, 2000). Adlerian felsefesi kişiliği; birbirinden bağımsız şekilde görmemekle birlikte kişiliğin birlik ve bütünlük içinde olduğu düşüncesine vurgu yapmıştır (Schlutz ve Schultz, 2002). Esenlik için bütünsel modelin amacı; bütünsel sağlık perspektifinden bakıldığında sağlıklı bir insanın, ömür boyu geliştirdiği özellikler bütününe tanıyabilmektir. Bu model başka esenlik modelleriyle benzerlik göstermese de farklı bir kurgusu bulunmaktadır (Bockrath, 1999).



Şekil 2.3. Esenlik Çarkı

Kaynak: Memnun, 2009

Modelin temelinde; arkadaşlık, maneviyat, sevgi, çalışma ve kendini yönetme yeteneği olmak üzere beş ana yaşam görevi bulunmaktadır (Karagözoğlu, 2005). Bu görevler diğer esenlik modellerinde sıralanan yaşam boyutlarıyla aynıdır.

Çarkta insan yaşamındaki önem derecesine göre içten dışarıya doğru dizilmiş üç bölüm bulunmaktadır. En önemli kısmı merkez olmakla birlikte, ikinci derece önemli kısım, çarkın etrafındaki ikinci sırada, üçüncü derece yani en az önemli kısım ise en dıştaki sırada yer almaktadır. Çarkın orta kısmı; bir amaç taşımak, iç yaşam, iyimser olmak ve manevi değerlere sahip olmak gibi tinsel görevleri temsil etmektedir. Çarkın ikinci sırasında bulunan ikinci önemli görev; fiziksel, entelektüel ve duygusal bileşenlerden oluşan kendini yönetme becerisi yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise arkadaşlık, sevgi, çalışma ve serbest zaman görevleri yer almaktadır. Ayrıca çarkta yer alan bu beş önemli görevin eğitim, din, medya, hükümet, toplum, iş hayatı ve aileyle arasındaki ilişkisi de belirtilmektedir (Karagözoğlu, 2005).

2.4.3.7. Algılanan Esenlik Modeli

Optimal esenliğe ulaşmak için bütünsel bir kavramsallaştırma çabası içinde Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından ilk kez bir tez çalışmasıyla ortaya çıkmış ve sonrasında basılı yayın halini almıştır (Adams, vd., 1997). Adams esenliği “insan varlığının fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlamaktadırlar (Adams, 1995). Var olan esenlik modelleriyle tutarlı olan algılanan esenlik modeli yine çok boyutlu ve entegre sistemlerin ana hatları çerçevesinde oluşturulmuştur.

Algılanan esenlik modeli; zihinsel, ruhsal ve bedensel yapıyla ilgili altı önemli yaşamsal boyutta tutarlı ve dengeli büyüme esasına dayanmaktadır. Modele göre en uygun esenlik; “fiziksel, duygusal, psikolojik, entelektüel, ruhsal ve sosyal” yaşam boyutlarında gerçekleştirilen birbirleriyle eşit ve dengeli etkinlikler sonucunda elde edilmektedir.

Fiziksel boyut; bireyin fiziki sağlığına dair pozitif algı ve beklentileri ifade etmektedir. Duygusal boyut; kişinin özgüvenini, psikolojik boyut ise; bireyin iyimserliğini ve yaşama dair olumlu beklentilerini belirtmektedir. Tinsel boyut, yaşamın anlamı ile ilgili olumlu algılar, hedef sahibi olmak, yaşama çabası gibi manevi boyutu oluşturmaktadır. Sosyal boyut; kişinin sosyal yaşamında destek gördüğü ve gerektiğinde destek verdiği bir kimliğe sahip olmasını açıklar. Son boyut olan entelektüel boyut; zihinsel aktiviteyi uyaracak seviyede en uygun entelektüel aktivitelere sahip olmak şeklinde tanımlanmaktadır. Bu modelde yer alan altı boyut, beden, zihin ve ruhun bir arada ele alındığı bütüncül yaklaşımla uyum göstermektedir (Adams, 1995).

Algılanan Esenlik Modeli; bu altı boyutun birbirleriyle ilişkili, etkileşimli ve bir çalışma sistemi içinde birleşmiş entegre bir sistem mantığıyla işlemektedir (Tsai, 2004). Adams vd., her boyutta yer alan önemli etkinlikleri “ölçek” olarak ifade etmektedir. Bu boyutlar arasında olan etkileşimi de “denge” olarak isimlendirmektedir. Denge, kişinin genel esenliğine katkı sağlamaktadır. Bu sebeple model, esenliğin tüm yönlerine eşit olarak katılan bireylerin daha yüksek esenlik düzeyine sahip olacağını ve daha sağlıklı bir birey olacağını savunmaktadır.

Algılanan esenlik modelinin ayırt edici özelliklerinden bir diğeri ise; davranış olgusundan ziyade mutluluk algısına odaklanması olmuştur. Adams vd., algılanan esenlik modelini geliştirme sebebini; kişisel algıların çok önemli olduğundan yola çıkarak hastalık veya iyilik halinin bariz belirtilerinin önceden görülebilir, bu sayede gerektiğinde müdahale imkânı veya sürdürülebilir esenlik için gerekli kanıt sağlanabileceği düşüncesiyle açıklamaktadırlar. Bu konuyla alakalı literatürde farklı çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin; Whitmer ve Sweeney “*değer duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme yeteneği, yaratıcılık, mizah, yeme alışkanlıkları, egzersiz, öz bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlik*” (Türküm, 2005) gibi değişkenlerin esenlik düzeyini artırmaya yardımcı olduğunu belirtmektedir. Scheier ve Carver (1985) ise; “iyimserlik” ifadesini, hayatta gelişen olaylarının kişinin lehine olacak şekilde biçimleneceği algısı olarak açıklamakta olup bu durumun genel sağlığı yakından etkilediğini savunmaktadırlar.

2.5. Yaşam Doyumu

2.5.1. Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi

Yaşam doyumu kavramını genel olarak tanımlayan bir tanım bulunmamaktadır. Alan yazın incelemesi yapıldığında yaşam doyumu ile ilgili birçok farklı tanıma rastlanmaktadır. Genel olarak yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini içeren öznel bir yargıdır (Yetim, 1992).

Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından ilk kez ortaya konulan yaşam doyumu kavramı, Neugarten vd., tarafından bireyin beklentileri (ne istediği) ile sahip oldukları (elde ettikleri) karşılaştırılarak elde edilen bir durum veya sonuç olarak tanımlansa da, Diener vd., yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır (Diener, 1984; Diener, 1994; Diener vd., 1985; Diener vd., 2003). Vara (1999), yaşam doyumunun kişinin beklentilerini gerçek durumla karşılaştırmasının sonucu olduğunu, genel olarak yaşamın tümünü ve bu yaşamın çeşitli yönlerini kapsadığını belirtmektedir. Yaşam doyumu, belirli bir durumdaki tatminden ziyade tüm deneyimlerdeki tatmini ifade etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütüne göre (1995), yaşam doyumu, insanların kültür ve değerlerini, fiziksel sağlığını, zihinsel durumunu ve sosyal ilişkilerini bütünleştiren

yaşam kalitesinin değerlendirilmesi için kullanılan bir kavramdır. Rice vd. (1992) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumu, kişinin hayata ilişkin inanç ve değerlendirmelerinin toplamı veya kişinin kendi hayatına yönelik genel tutumu olarak değerlendirilmektedir. Kişi kendi yaşamını değerlendirdiğinde sonuç pozitif ise bu durum kişinin yaşam doyumunun yüksek olduğunun bir göstergesidir (Sungur vd., 2016: 102). Yapılan çalışmalar yaşam doyumunun yüksek olması beraberinde birçok kişisel faydayı da getirdiğini göstermektedir (Çivilidağ, 2015: 270).

Köroğlu (2011), yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet olarak tanımlamaktadır. Bu memnuniyet kavramını ele aldığımızda hoşnutluk durumu ile karşılaşılmaktadır. Yaşam doyumu beraberinde mutluluğu, esenliği getirmektedir. Bir başka şekilde tanımlamak gerekirse yaşam doyumu bireyin hayatından ve sahip olduklarından hoşnut olma durumunu anlatan bir kavramdır denilebilmektedir (Gülcan, 2014: 21). Ancak yaşam, mutlulukların yanı sıra keder, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duyguları, zor koşulları ve öğeleri de barındırmaktadır. Bireyin yaşamına olan bakış açısı tam da bu noktada önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamına ilişkin yaptığı değerlendirmeler neticesinde sübjektif olarak algıladığı olumlu ve olumsuz duyguların tamamı yaşam doyumunu ifade etmektedir. Yaşamdaki sevinçli anlar, mutluluklar alınan hazlar olumlu duygu boyutunu temsil ederken; üzüntüler, acı veren anlar ve mutsuzluklar da olumsuz duygu boyutunu temsil etmektedir. Bu noktada yaşam doyumunun, yaşam hakkındaki genel duyguları yansıttığını ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olduğu anlaşılmaktadır (Özgen, 2012: 6).

Akyıldız'a (2013) göre insanların yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Rekreatyonel etkinliklere karşı duyulan ilgi de bu faktörler arasında yer almaktadır. Bir başka çalışma ise Gilbert ve Abdullah (2004) tarafından tatil yapan kişilerle tatil yapmayan kişiler kıyaslanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre tatil yapan bireylerin yaşam doyumu algılarının diğerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Tatil yapmanın insanların olumlu duygularını artırarak yaşam doyumlarını arttırdığı belirtilmiştir. Rekreatyonel etkinliklere katılımın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin birçok araştırmacı tarafından incelenmesi, termal turizm faaliyetleri özelinde araştırılması için bu çalışmaya dayanak oluşturmaktadır.

2.5.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Literatüre bakıldığında birçok farklı disiplinde yaşam doyumunu etkileyen faktörler üzerine araştırmalar gerçekleştirildiği görülmektedir. Dikmen, (1995: 118) gerçekleştirdiği ilk çalışmalarında yaşam doyumunu kavramının ülkeden ülkeye, toplumdan topluma hatta bireyden bireye farklılıklar gösterdiğini ve yaşam doyumunu etkileyen yüzlerce öge olduğunu tespit etmiştir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörleri demografik faktörler ve sosyal faktörler olmak üzere iki ayrı grupta toplamak mümkündür. Demografik faktörler grubunda; cinsiyet, eğitim, medeni durum, yaş kriterleri ele alınmakta, çevresel faktörler grubunda ise genel yaşam olayları, kişisel kabiliyetler sağlık, meslek, din, serbest zaman aktiviteleri, yetkinlikler yer almaktadır.

Acar (2009) yaşam doyumunu, kişinin sahip oldukları ile elde etmek istediklerini karşılaştırarak ulaştığı düşünce olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumunu kavramı bu açıdan ele alındığında kişinin kendisini ve yaşamını öznel olarak değerlendirmesi esasına dayalı olduğu görülmektedir. Birey yaşamında sahip olduklarını, eksikliklerin neler olduğunu ve nelerin olması gerektiğini değerlendirmektedir ve sonucunda kişi hayatında elde etmek istediklerine ne kadar yaklaşmakta ise yaşam doyumunu düzeyi de o denli artmaktadır.

Yaşam doyumunu; kişilerin arzuları, yaşamdan beklentileri, zorunlu ihtiyaçlarının karşılanması ve yaşamları boyunca yaptıkları eylemler sonucunda elde ettikleri tatmin olma hali olarak ele alınabilmektedir. Bu noktada Yılmaz vd., (2010) yaşam doyumunu, pek çok faktörün bir araya gelmesi sonucunda varılacak bir yol veya ulaşılması gereken bir sonuç olarak tanımlamışlardır.

Flanagan (1978) yaptığı çalışmada yaşam doyumunu etkilediğini düşündüğü toplam 6500 ögeyi sınamış sonuç olarak 15 temel ögeye indirgemıştır. Çalışma sonucu belirlenen yaşam doyumunu etkileyen faktörler;

“araçsal rahatlık, sağlık ve bireysel güven, yakın çevre ile olan ilişkiler, bir evlada sahip olma onu yetiştirme, karı koca ilişkilerindeki samimiyet, samimi arkadaşlara sahip olma, başkalarına faydalı olma, devlet düzeyinde yerel aktivitelere dâhil olma, öğrenme sürecinde aktif olma, kendini anlama, devam ettiği bir işe sahip olma, kendini tanıyabilme, sosyalleşme, eğlenceli

faaliyetlere bulunma, müzik dinleme, kitap okuma, sinema, maç vb. şeyler izlemedir” şeklinde sıralanmaktadır.

Donovan ve Halpern (2002: 13) ise yaptıkları çalışma sonucu yaşam doyumunu etkileyen faktörleri altı başlık altında toplamışlardır. Bunlar; “*uluslararası değişiklikler ve eğilimler, genetik ve demografik unsurlar ile kişilik özellikleri, ekonomik ve işle ilgili unsurlar, eğitim ve sağlıkla ilgili unsurlar, sosyal çevre ve toplumsal ilişkiler, devlet yönetimi ve politik unsurlar*” şeklinde sıralanmaktadır.

Özetlemek gerekirse; yaşam doyumunu etkileyen faktörler bireylerin kişisel özellikleri, fiziksel ve ruhsal yapıları, mali konulardaki tutumları, sosyal etkinliklerine kadar oldukça geniş bir alanı kapsamaktır.

Yaşam doyumu duygusallığa dayanan bir kavram olduğundan kişinin mevcut yaşamındaki duygusallığı ve üretkenliği kişinin yaşamdan aldığı doyumu arttırmaktadır (Judge vd., 1998).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler; kişinin kendini mutlu, pozitif ve yeterli hissetmesi, yaşama kıymet vermesi, fiziksel olarak iyi hissetmesi, ekonomik şartlarının ve sosyal ilişkilerin iyi durumda olması gibi kişisel değerlendirme durumlarına göre değişmektedir (Keser, 2005).

2.5.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

2.5.3.1. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı (Tavandan Tabana - Tabandan Tavana Kuramı)

Bireylerin mutlulukları belirlenirken üzüntü ve sevinçlerinin anlık toplamların ele alındığı belirtilmektedir (Diener, 1984). Bu eğilim, anlık deneyimlerden alınacak haz, doyum, buna bağlı etkileşimleri ve bu durumlara verilen tepkileri etkilemektedir. Kısacası Diener’e (1984) göre bireylerin mutlulukları hayattan haz almalarına etki etmektedir ancak hayattan alınan zevk mutlu olmaya yetmemektedir. Yetim’e (2001) göre ise bireyler küçük hazzardan, mutlu oldukları için zevk almaktadırlar. Mutluluk birçok küçük hazzın bir araya gelmesiyle meydana gelmektedir.

Aşağıdan yukarı görüşü çerçevesinde birey, hayatındaki anlık haz ve acıların değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz olarak değerlendirmektedir. Başka bir ifadeyle mutlu dakikalar birleşerek, mutlu yaşamı oluşturmaktadırlar. Bu

görüŖ; yaŖam doyumunun insanın hayatında gerekleŖen tatmin duygusuyla ortaya çıkacağını ifade etmektedir.

Yukarıdan aŖađıya yaklaŖımında öznel iyi oluŖ, kiŖinin global bir özelliği olmakla birlikte bu özellik sayesinde kiŖinin olaylara tepkimesi etkilenmektedir. Ayrıca kiŖinin olaylara hoŖgr ile bakması; onun karŖılaŖtıđı her olayda hoŖgryle yaklaŖmasını gerektirmektedir. Bu grŖte, bireyin küçük hazlardan zevk alması kiŖinin genel mutluluğunu oluŖturduđu dŖncesi geçerlidir. Diğer bir ifadeyle insanların bir becerisinden dolayı yaŖadıkları tatmin duygusunu yaŖamının diğer alanlarına olumlu etkide bulunarak yayılma sürecidir (Gülcan, 2014: 31)

2.5.3.2. Amaç (Belli Bir Noktaya UlaŖma - Erek - Telic) Kuramı

Amaçsal kuram; ereksel kuram, (evik ve Korkmaz, 2014: 131) ya da belli bir noktaya eriŖme kuramı (Köker, 1991: 13) olarak da adlandırılmaktadır. İnsanların en önemli hedefinin mutluluk olduğu ileri sürülmektedir. İnsanların davranıŖlarını, duygularını ve ulaŖmak istedikleri hedefleri değerlendirerek açıklamaktadır. Erek kuramı, insanların hedeflere doğru ilerlediklerinde olumlu tepkiler verdiğini savunurken hedeflere ulaŖmada baŖarısız olduklarında ise olumsuz tepkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Klug ve Maier, 2015: 38). Mutluluk kavramının ihtiyaçların giderilmesiyle ilintili olarak ele alındığı bu kuram Wilson (1967) tarafından nerilmiŖtir. Mutluluğun, amaç ve ihtiyaç duyulan Ŗeylere ulaŖıldıđında ortaya çıktığını savunan kurama göre; ihtiyaçların giderilmesi bireyin mutluluğuna, ihmal edilmiŖ ihtiyaçlar ise mutsuzluğuna neden olmaktadır. BaŖka bir ifade ile mutluluk ve yaŖam doyumunu, amaçların ulaŖılmasına ve ihtiyaçların karŖılanmasına bağlıdır (Karababa, 2012: 54).

2.5.3.3. Aktivite (Etkinlik) Kuramı

ncs ve en önemli temsilcilerinden biri olan Aristoteles'in ileri sürdüğü bu kuram, mutluluğun iyi yapılan etkinliklerden ve erdemli faaliyetlerden geldiğini ileri sürmektedir. Aristoteles; insanların belli yeteneklerinin bulunduğunu ve bunları mükemmel Ŗekilde yaptıklarında mutluluğun ortaya çıktığını savunmaktadır (Diener, 1984: 564). Etkinlik kuramcıları, mutluluğu bir aktiviteye katılımın bizzat kendisinin sağladığını dŖnmektedirler. Örneğin resim yapmakla uđraŖmanın resmin

tamamlanmasından daha fazla haz verdiği görüşünde oldukları için mutluluğu ulaşılan bir nokta olarak düşünen ‘Amaç Kuramı’ savunucularından ayrılmaktadırlar. Ancak etkinlik kuramcılar ile ereksel kuramcılar, etkinlik yapılırken mi? yoksa sonuç alındığında mı? mutlu olunur sorusuna verdikleri yanıtlarla birbirinden ayrılrsa da tamamen ayrı düşünülmemeli ve birbirlerine entegre edilebilir olarak düşünülmelidir (Diener, 1984). Yetim’e göre (2001), arzu edilerek, isteyerek yapılan bir etkinliğin, çekilen tüm zorluklara rağmen kişiye etkinlik boyunca doyum ve mutluluk vereceği belirtilmektedir. Bu durumda etkinlikler süreç ve sonuç beraber ele alınarak değerlendirilmektedir (Yetim, 2001).

Her ne kadar kuramda test edilmemiş fikirler olsa da alan yazında yaygın olarak kabul görmektedir. Kurama göre odaklanılması gerekenin mutluluk değil yapılan etkinlik olması halinde mutluluğun beraberinde geleceği düşünülmektedir. Ayrıca gerçekleştirilecek etkinliğin kolaylık veya zorluk derecesi, kolay olması durumda can sıkıntısına, zor olması durumunda ise kaygıya neden olduğundan dolayı büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle kişinin becerileri ile etkinliğin yapısı ve kişinin konsantrasyonu uyum göstermelidir. Bu durum akış deneyimini daha zevkli hale getirmektedir (Diener, 1984).

2.5.3.4. Haz ve Acı Kuramı

İstek, beklenti gibi karşılanması gereken ihtiyaçların, hissedilen derecelerine bağlı olarak bireye acı veya haz vereceğini savunan bu kuram; ihtiyaçların karşılanması ile yaşamdan alınan zevkin doğru orantılı olduğunu ileri sürmektedir (Diener vd., 1985).

Solomon’a (1980) göre haz ve acı birbirleriyle yakın ilişki halindedir. Kurama göre, bütün gereksinimleri sağlanan bir kişinin çok büyük bir mutluluğa ulaşabilmesi mümkün olmamaktadır. Bu sebeple kişi bazı gereksinimlerinin yoksunluğunu fazlaca hissetmeli bir anlamda acı çekmesi gerekmektedir. Kişi yoksunluk duygusunu ne kadar çok hissederse ve bunu gidermek için ne kadar çok çalışırsa, o gereksinimini doyurduğunda o kadar mutlu olacağı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, başlangıçta gereksinim duyulan şeyin yarattığı yoksunluk ve acı, gereksinimin giderilmesiyle yerini sahiplik ve haz duygusuna bırakmaktadır. Bu sebeple yoksunluğunu hissetmediğimiz bir gereksinim karşılandığında veya ulaşmayı çılgınca

arzulamadığımız bir hedefe ulaşıldığında bu durumun kişiyi çok da mutlu etmeyeceği savunulmaktadır.

2.5.3.5. Yargı Kuramı

Pek çok kuram mutluluğun belli başlı standartlar ile kişinin gerçek koşulların kıyaslanmasından etkilendiğini öne sürmektedir. Yargı kuramına göre; gerçek durum ile standartların karşılaştırılması halinde, gerçek durumun standartların üzerinde olması mutluluk getirmektedir (Pavot ve Diener, 2013: 138). Karşılaştırma eylemi memnuniyet durumunda bilinçli olarak yapılmakta iken duygu durumunda bilinçdışı bir şekilde gerçekleştirilmektedir. Yargı kuramları olayların hangisinin olumlu ya da olumsuz olacağını her zaman tahmin edemese de, olayların yaratacağı etkinin büyüklüğünü önceden bilmeye yardımcı olmaktadır (Sahoo, 2018: 232).

Yargı kuramlarında bireylerin daha önce sahip olduğu koşullarıyla veya başkalarının sahip olduklarıyla yaptığı kıyaslamalarında esas aldıkları standartlar önem taşımaktadır (Stein ve Heimberg, 2004). Bu noktada gerçek şartların, standartları yakalaması veya daha üst düzeyde olması durumunda doyum ve haz oluşacak ve mutluluk elde edilecektir (Diener, 1984). Yargı kuramlarında standartlar farklı şekillerde olsa da, her durumda şartları değerlendirmek için temel ölçüt olarak kullanılmaktadırlar. Örnek vermek gerekirse sosyal karşılaştırma kuramı standart olarak kişinin çevresindeki diğer kişileri esas almaktadır. Kişi kendisini çevresindeki insanlardan daha iyi olarak değerlendirmesi sonucu tatmin ve mutlu olmakta, tersi durumunda mutsuz olmaktadır (Yetim, 2001).

2.5.3.6. Bağ Kuramı

Bağ kuramı, insanların mutluluğa ulaşmalarının zihinlerinde başladığını öne sürmekte ve ancak bilişsel yetkinliklere dayanan değerlendirmeler ile gerçekleşebileceğini savunmaktadır. Bağ kuramına göre insanlar, olumlu çağrışımlarla bilişsel yönlerini ne kadar etkin kullanırlarsa o derecede olumlu duygular elde edebilmektedirler (Diener ve Emmons, 1984). Bağ kuramı altında bulunan birçok yaklaşım neden bazı kişilerin mutluluğa daha yatkın mizahta olduğunu açıklamaya çalışmakta ve temel görüşlerini belleğe, koşullanmaya ve bilişsel ilkelere dayandırmaktadırlar (Diener, 1984: 566). Bu yaklaşımlara göre; insanın olaylara

yükledikleri anlamlar önem kazanmaktadır. Eğer kişi olumlu olarak değerdendirdiği olayları içsel faktörleri ile ilişkilendirebiliyorsa bu durumun kişiye daha fazla mutluluk getirdiği görüşü ifade edilmektedir (Köker, 1991: 18).

Bilişsel psikologlara göre mutluluk, bellekteki ilişkisel ağlarla ilgilidir (Dirlik, 2016: 44). Bower'a (1981: 129) göre ise, kişiler geçmişte yaşadıkları olayların etkisiyle şu andaki duygu durumlarını yorumlamaktadırlar. Bellek ağları üzerine gerçekleştirilen araştırmalar, mutlu kişilerin geniş bir pozitif ilişkiler ağının olduğunu; mutsuz kişilerin ise daha sınırlı ve yalıtılmış negatif ilişkiler ağına sahip olduklarını göstermiştir. Bu yüzden olay veya düşünceler pozitif ilişki ağına sahip kişilerde mutluluğun ve daha fazla olumlu tutumun ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Diener, 1984: 566).

Bağ kuramındaki farklı bir görüş ise, duyguların ortaya çıkmasında klasik koşullanmanın önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Bu noktada koşullanmalar, yaşamdaki duygusal yönleri ortaya çıkarmakta ve bu duyguların kaybolmamasında direnç unsuru görevini üstlenmektedirler (Yetim, 2001).



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, örneklem seçimi, veri toplama aracı, veri toplama süreci anket sorularının içeriği ve araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı termal turizm aktivitelerine katılım sıklıklarının tespit edilmesi ve buna paralel olarak algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemek ve bu algıda, demografik değişkenlere bağlı farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Ankara’da ikamet eden ve Ankara’nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana destinasyonlarında termal turizm aktivitelerine katılan bireylere yönelik olarak bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt bulunmaya çalışılmıştır:

1. Ankara’daki termal turizm destinasyonlarını ziyaret edenlerin algıladıkları esenlikle yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?
2. Ankara’daki termal turizm destinasyonlarını ziyaret edenlerin algıladıkları esenlik (wellness) alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde etkisi var mıdır?
3. Ankara’daki termal turizm destinasyonlarını ziyaret edenlerin algıladıkları esenlik düzeyinin yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
4. Ankara’da yaşayan bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarına göre algıladıkları esenlik düzeyi farklılık göstermekte midir?
5. Ankara’daki termal turizm destinasyonlarını ziyaret edenlerin algıladıkları yaşam doyumu düzeyinin yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
6. Ankara’da yaşayan bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarına göre algıladıkları yaşam doyumu düzeyi farklılık göstermekte midir?

3.2. Evren ve Örneklem

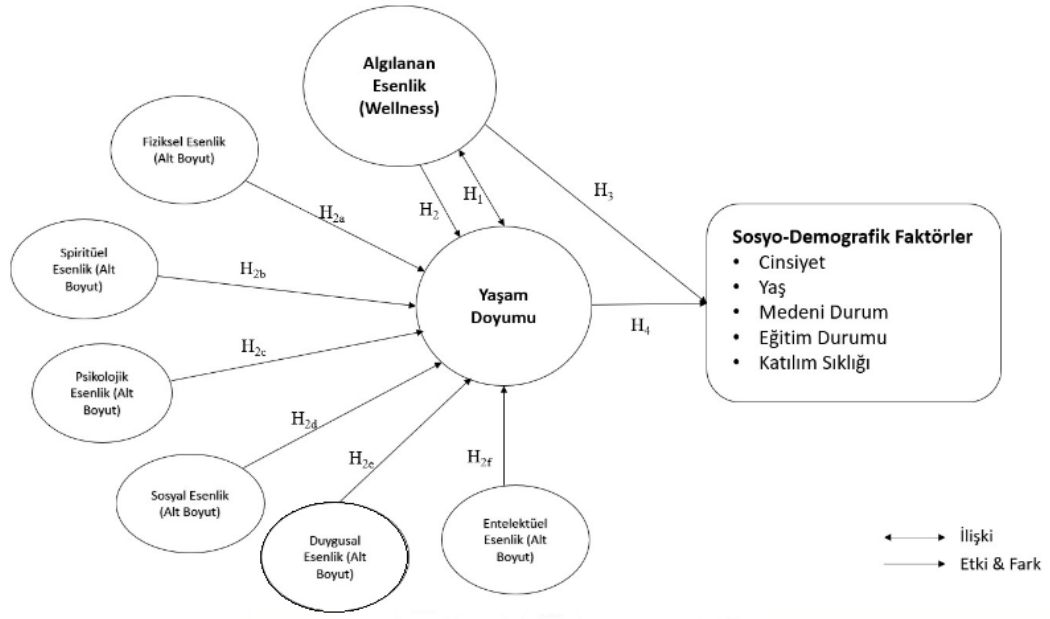
Araştırmanın evrenini Ankara’da ikamet eden ve Ankara’nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana’da termal turizm

aktivitelerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Evrenin bilinmemesi nedeniyle, evreni temsil eden örneklem üzerinde çalışılmıştır. Araştırmanın örnekleme, basit seçkisiz örnekleme yöntemine dayanarak oluşturulmuştur. Evren içinde bulunan tüm birimlerin örnekleme seçilme şanslarının eşit ve bağımsız olduğu tesadüfi örnekleme yöntemi, evreni temsil etme gücü yüksek olan bir yöntemdir. Örneklemden elde edilen sonuçlar, evrene genellenebilmektedir. Yapılan seçme işlemi tesadüfi şekilde gerçekleştirildiğinden yanlılık ve seçmeye dayalı örnekleme hatasının en az düzeyde olduğu belirtilmektedir. (Baştürk ve Taştepe, 2013). Araştırmanın evren büyüklüğü bilinmediğinden, örnekleme hesaplanırken Yazıcıoğlu (2004) tarafından belirlenen 0, 05 önem düzeyinde bir milyon ve üzeri evren büyüklüğü esas alınmıştır. Buna göre toplam 384 kişiye ait anket formu ile veri seti oluşturulmuştur.

3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Bu çalışmanın amacı; termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin algıladıkları esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilerek, demografik özelliklerine göre oluşan farklılıkların tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Ankara’da ikamet eden ve Ankara’nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana yörelerine gelen ziyaretçilerinin termal turizm aktivitelerine katılım sıklıklarının belirlenerek buna paralel olarak algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu algıda demografik değişkenlere bağlı farklılığı tespit etmeyi amaçlayan bu çalışmanın araştırma modeli Şekil 3.1’de yer almaktadır.



Şekil 3.1. Araştırma Modeli

Yapılan literatür incelemesi sonucunda algılanan esenlik düzeyi ve yaşam doyumunu düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak bu çalışma için gerekli görüldüğünden ve hipotezlere dayanak oluşturması açısından algılanan esenlik düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin tespit edilmesi uygun bulunmuştur. Ayrıca esenlik alt boyutlarının yaşam doyumunu ile ilişkisinin irdelenmesi araştırmaya derinlik kazandıracağı düşüncesi ile **H₁**, **H₂**, **H_{2a}**, **H_{2b}**, **H_{2c}**, **H_{2d}** ve **H_{2f}** hipotezleri geliştirilmiştir.

H₁: Bireylerin algılanan esenlik (wellness) düzeyi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır.

H_{2a}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan fiziksel esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır.

H_{2b}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan spiritüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır.

H_{2c}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan psikolojik esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır.

H_{2d}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan sosyal esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.

H_{2e}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan duygusal esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.

H_{2f}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan entelektüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.

Moccia'ya göre (2000) serbest zaman etkinliklerine katılmada cinsiyet faktörünün önemli bir etkisi bulunmaktadır. Gümüş vd. (2017) tarafından yapılan çalışma sonucunda; kadınların ev işleri, çocukların bakımı, güvenlik algısı vb. gibi nedenlerden dolayı erkeklere göre fiziksel aktivitelere katılmalarının daha kısıtlı olduğu tespit edilmiştir.

Okuyucu'nun (2020) elde ettiği bulgulara göre, eğitim düzeyi değişkeninin kentsel rekreasyon talepleri ve kapalı alan rekreasyon talepleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan grubun her iki türden rekreasyon taleplerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Myers ve arkadaşlarının (2003), yüksek lisansa başlayan öğrencilerle doktora öğrencilerinin iyi oluşları düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmasında, doktora öğrencilerinin iyi halinin, yüksek lisans öğrencilerinin iyi oluş halinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Dierksen (2005) ve Memnun (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, yaş faktörü değişkeni arttıkça spritüel/manevi wellness boyutu puanında artış olduğu tespit edilmiştir.

Marks (1996), tarafından bekâr ya da eşlerinden ayrılmış bireylere yönelik yapılan araştırma sonucunda bu grupta yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha düşük bulunduğu ancak buna karşın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özerklik ve bireysel gelişim düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018), ortaöğretim öğrencilerinde yaş ve cinsiyet farklılıklarına göre yaşam doyumlarının iyilik hali üzerine yaptıkları çalışmasında, erkeklerin fiziksel iyilik halinin, kadınların ise sosyal iyilik halinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Ponde ve Santana (2000), boş zaman aktivitelerine katılımın cinsiyet değişkenine göre bireylerin ruh sağlıkları üzerine etkilerini araştırdığı çalışmasında, boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları ile kadınların anksiyete/depresyon belirtileri arasında ile negatif yönlü ilişki tespit etmişlerdir.

Literatürde yer alan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyinin; cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık durumunun incelenmesi için **H₃**, **H_{3a}**, **H_{3b}**, **H_{3c}**, ve **H_{3d}** hipotezleri geliştirilmiştir.

H₃: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H_{3a}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarındaki algılanan esenlik (wellness) düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H_{3b}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.

H_{3c}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir.

H_{3d}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

Gürsoy (2021), tarafından gerçekleştirilen boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile algılanan esenlik (wellness) düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda; psikolojik wellness ile hobiler ve açık alan aktiviteleri arasında, duygusal wellness ile sıklıkla ev merkezli sosyal aktiviteleri gerçekleştirilmesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım sıklığı ile algıladıkları esenlik düzeyinin farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için **H_{3e}** hipotezi geliştirilmiştir.

H_{3e}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi aktiviteye katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir.

Küçük Kılıç vd., (2016) tarafından yaz okulundaki katılımcılar ile katılımcıların cinsiyet ve sportif branş gibi değişkenleri dikkate alınarak gerçekleştirilen araştırma

sonucunda, yaz spor okullarına düzenli olarak katılım gösteren bireylerin yaşam ve serbest zaman doyum düzeylerinin genelde orta seviyenin üzerinde olduğu, cinsiyet ve sportif branş değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Yıldız (2020); Ankara – Kızılcahamam termal turizm tesislerinde hizmet satın alan ziyaretçilerin yaşam kalitesi algılarını ve demografik değişkenlerine göre ölçtüğü araştırmada müşteri memnuniyeti ve yaşam kalitesi algıları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yaş değişkenden yaşam kalitesi algısının etkilendiği görülmüştür. Özellikle 56 yaş ve üzerindeki bireylerin, termal turizmde sunulan hizmetlerin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini belirttikleri tespit edilmiştir.

Sevil (2015), yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirdiği terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımlarının algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam doyumu ve yaşam kalitesine olan etkisini araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada katılımcıların boş zaman tatmini algılamaları eğitim durumları açısından incelendiğinde sosyal tatmin, estetik tatmin ve psikolojik tatmin algılamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Kiye (2023), katılımcıların aile yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenlerine göre incelendiği çalışmada; aile yaşam doyumu düzeyinin bireylerin medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Buna göre evli olan bireylerin aile yaşam doyumu düzeyleri, eşinden ayrılmış veya bekâr bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Literatürde yer alan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin; cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık durumunun incelenmesi için **H₄**, **H_{4a}**, **H_{4b}**, **H_{4c}** ve **H_{4d}** hipotezleri geliştirilmiştir.

H₄: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H_{4a}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H_{4b}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.

H_{4c}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir.

H_{4d}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

Rekreasyon faaliyetlerinin insanlar üzerindeki olumlu etkileri üzerine yapılan araştırmalar ile ilgili birçok çalışma ile karşılaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda varılan genel kanı, rekreasyondan elde edilen fayda ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığıdır. Bu görüşü destekleyen birçok çalışmada araştırmaya katılanların yaşam doyumları ile serbest zaman doyumları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (Ağyar, 2014; Brown ve Frankel, 1993; Chick vd., 2016; Huang ve Carleton, 2003; Kinney ve Coyle, 1992; Kovacs, 2007; Özmaden, 2019; Ragheb ve Griffith, 1982; Wang vd., 2008).

Ağyar (2014), Türk kadınlarının özgürlük algısının, serbest zaman ve yaşam doyumuna etkisine yönelik yürüttüğü çalışmasında, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Literatürde yer alan bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım sıklığı ile yaşam doyumu düzeyinin farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için **H_{4e}** hipotezi geliştirilmiştir.

H_{4e}: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi aktiviteye katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada sayısal olarak ölçülebilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri aracılığıyla sosyal olguları inceleyen ve bu olgular arasındaki neden sonuç ilişkilerini ortaya koyarak sosyal düzenin kanunlarını keşfetmeyi amaçlayan yöntem olan nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemi kapsamında belirli bir konu hakkında bilgi toplamak için sıklıkla tercih edilen anket tekniği ile veriler toplanmıştır.

Veri toplamada kullanılan anket 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların demografik özelliklerini tanımaya yönelik kişisel bilgi formu ve termal

turizm aktivitelerine katılım sıklığını belirlemek için çizelge bulunmaktadır. İkinci bölümde, katılımcıların algılanan esenlik (wellness) düzeyini belirlemek için Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen “Perceived Wellness Scale”; Memnun (2006) tarafından geçerlilik ve güvenirlik testi yapılarak Türkçeye uyarlanan “Algılanan Esenlik Ölçeği” yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen (The Satisfaction With Life Scale), Türkçeye uyarlaması önce Köker (1991) tarafından yapılan ancak sonrasında Dağlı ve Baysal (2016) tarafından 7’li likert tipi değerlendirmenin 5’li değerlendirme olarak tekrar uyarlanan Algılanan Yaşam Doyumu Düzeyi Ölçeği bulunmaktadır.

Anketin ilk bölümünde katılımcıların, yaşını, cinsiyetini, eğitim durumunu ve katılım sıklıklarını belirlemek amacıyla yer alan sosyo-demografik sorular bulunmaktadır.

Anketin ikinci bölümündeki “Algılanan Esenlik Ölçeği” (Perceived Wellness Scale) Adams, Bezner, Steinhardt 1997 tarafından gerçekleştirilmiş kapsamlı bir çalışma olan Algılanan Esenlik Modeli temel alınarak geliştirilen bir ölçektir. Ölçek, bireyler hakkında fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal, ruhsal ve entelektüel wellness algılarını ölçmeyi amaçlayan 6 alt boyutu bulunmaktadır. Toplam 36 sorudan oluşmaktadır. Her boyut için 6 madde vardır. Cevaplar 5 puanlı Likert ölçeğinde, tamamen katılıyorum (5) seçeneğinden hiç katılmıyorum (1) seçeneğine kadar değişim göstermektedir (Memnun, 2006).

Anketin üçüncü bölümünde bulunan Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) 5 maddeden oluşan, tek boyutlu, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması önce Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlamadan sonra Dağlı ve Baysal (2016) 7’li likert tipinde bir ölçeğin Türk Kültürüne uygun olmadığını düşünerek ölçekteki 7’li değerlendirmenin 5’e düşürülmesinin daha uygun olacağı kanısına varmışlardır. Bunun sebebi ise ölçeğin katılımcılara uygulandığında seçenekleri birbirine çok yakın görmesi olarak gösterilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma; Ankara’da ikamet eden ve Ankara’nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana’yı ziyaret eden bireyler ile

gerçekleştirilmiştir. Örneklemden veriler, 05.11.2024-16.12.2024 tarihleri arasında çevrimiçi tekniklerle toplanmıştır. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubundan veriler çevrimiçi tekniklerle toplanmıştır. Toplamda 564 anket formu doldurulmuş olup, bunlardan 180'i termal turizm aktivitelerine hiç katılmayan bireyler olduğundan veri setine dâhil edilmemiştir. Termal turizm aktivitelerine katıldıklarını belirten 384 kişi tarafından doldurulan anket formları ile veri seti oluşturulmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada, SPSS 27.0 paket programı kullanılarak 384 katılımcıdan oluşan veri seti analize tabi tutulmuştur. Öncelikle katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistiklerle incelenmiş ve frekans ile yüzde dağılımları sunulmuştur. Kullanılan ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleriyle analiz edilmiş ve parametrik testlerin uygulanabilir olduğu belirlenmiştir. Fark hipotezlerini test etmek amacıyla t-testi ve ANOVA uygulanarak cinsiyet, yaş, medeni durum ve katılım sıklığı gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Ayrıca, korelasyon analizinde algılanan esenlik ve alt boyutlarının yaşam doyumu ile ilişkileri incelenmiş; basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleriyle bu değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

3.7. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırmanın kapsamını Ankara bölgesindeki termal turizm destinasyonları olan Haymana, Kızılcahamam ve Beypazarı ilçeleri oluşturmaktadır. Kızılcahamam ilçesinde bulunan Kızılcahamam kaplıcasında suların ısısı büyük kaynakta 47 C°, küçük kaynakta ise 44 C°, maden suyu kaynağında 19,5 C°, acı su kaynağında ise 37 C° dir. Kaplıca alanında bulunan konaklama tesislerinde içme ve banyo kürleri hizmetleri sunulmaktadır. İçme kürleri, karaciğer, safra kesesi, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, metabolizma hastalıkları üzerinde, banyo kürleri ise kalp, dolaşım bozuklukları ve romatizma üzerinde etkilidir. Haymana bölgesinde Osmanlı Dönemi'nde Yaban Hamamı olarak bilinen kaplıcalar 19. yüzyılda hizmete girmiş ve sonrasında Haymana ilçe merkezi bu kaplıcaların çevresinde kurulmuştur. Cincime

Sultan, Medrese ve Seyran kaplıcaları meşhur olanlardır. Zaman içinde ilçe merkezinde çok sayıda tesis hizmete girmiştir. Haymana termal suyu dünyanın en iyi termal sularından biri olup sıcaklığı 44 C°'dir. Beypazarı ilçesindeki Dutlu-Tahtalı kaplıca ve içmelerinin sıcaklığı 31C° ile 52C° derece arasında değişir. Kaplıca suyu, klorür, sülfat, sodyum, kalsiyum ve karbondioksit içermektedir. Cilt hastalıkları, karaciğer, safra kesesi, pankreas ve damar sertliği rahatsızlıklarına iyi gelmektedir (Ankara İl Kültür Turizm Müdürlüğü, 2023). Termal su özellikleri, mevcut tesislerin çokluğu ve destinasyonların gerek Ankara'da gerekse çevre illerde yaşayan insanlardan tarafından sıklıkla ziyaret edilen bölgeler olması nedeniyle araştırma için bu 3 destinasyon seçilmiştir.

Araştırma, Ankara'da ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonlarından Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana'da gerçekleştirilmiş olup, araştırmaya katılan bireylere ait bilgilerle sınırlıdır. Ayrıca çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise literatürde termal turizm kapsamında algılanan esenlik (wellness) ve yaşam doyumu ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamasıdır.

4. BULGULAR

4.1. Araştırma Grubuna Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların demografik bilgilerine yordanmasına yönelik frekans ve yüzde dağılımlarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden (frekans analizi) yararlanılmıştır. Veriler frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları ile kullanılarak açıklanmıştır.

Tablo 4.1. Araştırma Grubuna Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	209	54,4	54,4
	Erkek	175	45,6	100,0
Yaş	20 yaş altı	57	14,8	14,8
	21-30 yaş arası	60	15,6	30,5
	31-40 yaş arası	73	19,0	49,5
	41-50 yaş arası	140	36,5	85,9
	51 yaş ve üzeri	54	14,1	100,0
Medeni Durum	Bekar	149	38,8	38,8
	Evli	235	61,2	100,0
Eğitim Durumu	İlk-Orta Okul	7	1,8	1,8
	Lise	91	23,7	25,5
	Ön Lisans	32	8,3	33,9
	Lisans	185	48,2	82,0
	Lisansüstü	69	18,0	100,0
Katılım Sıklığı	Nadiren	308	80,2	80,2
	Sıklıkla	76	19,8	100,0

Örneklem dâhilinde belirlenen araştırma grubuna yönelik betimsel sonuçlar Tablo 4.1’de yer almaktadır. Frekans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların %54,4’ü kadın, %45,6’sı erkektir. Yaş grupları incelendiğinde, 41-50 yaş arası katılımcılar %36,5 ile en yüksek orana sahiptir. Bunu %19,0 ile 31-40 yaş arası, %15,6 ile 21-30 yaş arası gruplar izlemektedir. 20 yaş altı katılımcılar %14,8, 51 yaş ve üzeri katılımcılar ise %14,1 oranındadır.

Medeni durum dağılımına bakıldığında, katılımcıların %61,2’si evli, %38,8’i bekârdır. Eğitim durumu verilerine göre, %48,2’si lisans mezunu, %18,0’ı lisansüstü mezunu, %23,7’si lise mezunu, %8,3’ü ön lisans mezunu ve %1,8’i ilk veya ortaokul mezunudur. Katılım sıklığına ilişkin veriler, %80,2’sinin nadiren, %19,8’inin ise sıklıkla katılım sağladığını göstermektedir.

4.2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

SPSS 27.0 paket programı kullanılarak ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla analiz gerçekleştirilmiştir. Bu analizde Cronbach alfa katsayısı, ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için kullanılan temel bir ölçüt olarak dikkate alınmaktadır. Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değişmekte olup, elde edilen değerlerin büyüklüğüne göre ölçeğin güvenilirliği farklı düzeylerde yorumlanmaktadır. Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım'a (2010) göre, alfa katsayısının "0.00 ile 0.40" arasında bir değere sahip olması durumunda ölçek güvenilir kabul edilmemekte, "0.40 ile 0.60" arasında olması güvenilirliğin düşük olduğunu ifade etmektedir. Katsayının "0.60 ile 0.80" arasında bir değere ulaşması durumunda ölçek oldukça güvenilir kabul edilmekte, "0.80 ile 1.00" arasında olması ise yüksek derecede güvenilir bir ölçüm sağlandığını göstermektedir. Bu doğrultuda, yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen alfa değerleri Tablo 4.2'de vermiştir.

Tablo 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Güvenilirlik Analizi

	İfade Sayısı	Cronbach's Alfa
Algılanan Esenlik (Wellness) Ölçeği	36	,688
Yaşam Doyumu Ölçeği	12	,917

"Algılanan Esenlik(Wellness) Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde, en yüksek değer "α=0,917" ve en düşük değer "α=0,688" olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak yüksek derecede güvenilir ($.80 \leq \alpha < 1.00$) ve oldukça güvenilir ($.60 \leq \alpha < .80$) ölçek katsayılarına sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

4.3. Normallik Dağılım Sonuçları

Verilerin normallik dağılımını değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri sıklıkla kullanılmaktadır. Bu bağlamda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında yer alması, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu gösteren yaygın bir kriterdir. Bu değerlendirme özellikle sosyal bilimler araştırmalarında, küçük ve orta ölçekli örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda ve parametrik testlerin uygulanabilirliğini belirlemek amacıyla tercih edilmektedir. Byrne (2010) bu aralığın normallik varsayımı için kabul edilebilir bir referans kaynak olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla, çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 sınırları

içinde yer aldığında, verilerin normal dağılıma uygun olduğu varsayılabilir ve bu durum, parametrik testlerin güvenilirliğini destekleyen bir ölçüt olarak değerlendirilebilir. Araştırma kapsamında ölçeklere dair normallik testi sonuçları Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Verilen Cevaplara Yönelik Normallik Dağılımı

Değişkenler	N	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Algılanan Esenlik	384	-,572	1,924	Normal Dağılım
Fiziksel Esenlik (Alt Boyut)	384	-,626	1,188	Normal Dağılım
Spiritüel Esenlik (Alt Boyut)	384	,460	-,168	Normal Dağılım
Psikolojik Esenlik (Alt Boyut)	384	-,246	,980	Normal Dağılım
Sosyal Esenlik (Alt Boyut)	384	-,606	1,013	Normal Dağılım
Duygusal Esenlik (Alt Boyut)	384	,310	,662	Normal Dağılım
Entelektüel Esenlik (Alt Boyut)	384	,021	1,180	Normal Dağılım
Yaşam Doyumu	384	-,455	-,446	Normal Dağılım

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımına ilişkin sonuçlar Tablo 4.3’te verilmiştir. Buna göre, Algılanan Esenlik ölçeğinin çarpıklık değeri -0,572, basıklık değeri ise 1,924 olarak hesaplanmıştır ve bu değerler, ölçeğin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar açısından bakıldığında, Fiziksel Esenlik için çarpıklık -0,626, basıklık 1,188; Spiritüel Esenlik için çarpıklık 0,460, basıklık -0,168; Psikolojik Esenlik için çarpıklık -0,246, basıklık 0,980; Sosyal Esenlik için çarpıklık -0,606, basıklık 1,013; Duygusal Esenlik için çarpıklık 0,310, basıklık 0,662 ve Entelektüel Esenlik için çarpıklık 0,021, basıklık 1,180 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu değerler, alt boyutların normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, Yaşam Doyumu ölçeğinin çarpıklık değeri -0,455 ve basıklık değeri -0,446 olarak belirlenmiştir. Bu veriler de ölçeğin normal dağılım koşullarını sağladığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, araştırmada kullanılan tüm ölçekler ve alt boyutlar, çarpıklık ve basıklık kriterleri doğrultusunda normal dağılıma uygun bulunmuştur.

Bu durum, ölçeklerin ve alt boyutların dağılımlarının, çalışmada elde edilen bulguların parametrik analizlerle değerlendirilmesine olanak tanıdığını işaret etmektedir. Parametrik testlerin uygulanabilirliği, araştırmada daha güçlü ve genelleştirilebilir sonuçlar elde edilmesini desteklemektedir. Ayrıca, bu sonuçlar, örneklem grubunun geniş bir spektrumu temsil etmesi ve ölçeklerin dağılımlarının dengeli bir şekilde oluşması açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Normallik kriterlerinin karşılanması, yapılan analizlerin güvenilirliğini ve geçerliliğini artıran önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir.

4.4. Betimsel Varyans Analizi Sonuçları

Araştırma kapsamında oluşturulan fark hipotezlerinin test edilmesi amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sürecinde, öncelikli olarak temel varsayımlar değerlendirilmiş ve bu varsayımlara uygunluk sağlanmıştır. Daha sonra, grupların varyanslarının homojen olup olmadığı Levene testi kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre varyansların homojen olduğu durumlarda ($p > 0.05$) Tukey testi, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ($p < 0.05$) ise Tamhane's testi tercih edilmiştir. Tüm analizlerde hata payı, %95 güven düzeyine uygun şekilde sınırlandırılmıştır (Tuzgöl Dost, 2010; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2006; Sürmeli ve Şahin, 2010).

Post-hoc testler bağlamında, Tamhane's testinin özellikle hücre boyutlarının eşit olmadığı veya varyans homojenliğinin ihlal edildiği durumlar için daha uygun olduğu bilinmektedir. Tamhane's testi, yalnızca "student t" tabanına dayalı bir yöntem olmakla birlikte, elde edilen sonuçların güvenilirliğini artırmak amacıyla tutucu ve dikkatli karşılaştırmalar yapmaktadır. Bu özelliği sayesinde, homojenlik varsayımındaki sapmaların olumsuz etkilerini en aza indirdiği vurgulanmaktadır (Tamhane, Hochberg ve Dunnett, 1996). Böylece, varyans analizi sürecinde karşılaştırma yapılırken doğruluk ve güvenilirlik en üst düzeyde sağlanmaya çalışılmıştır.

Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Fark Testleri

	Cinsiyet	n	Ortalama/ Toplam Puan	s.s.	t	p
<i>Algılanan Esenlik</i>	Kadın	209	3,68	,35	-4,150	.000
	Erkek	175	3,83	,33		
<i>Fiziksel Esenlik</i>	Kadın	209	3,92	,68	-,197	.055
	Erkek	175	4,05	,58		
<i>Spiritüel Esenlik</i>	Kadın	209	3,32	,64	,620	.533
	Erkek	175	3,28	,72		
<i>Psikolojik Esenlik</i>	Kadın	209	3,80	,55	-5,303	.000
	Erkek	175	4,14	,70		
<i>Sosyal Esenlik</i>	Kadın	209	4,07	,64	-4,850	.000
	Erkek	175	4,39	,64		
<i>Duyusal Esenlik</i>	Kadın	209	3,54	,60	-,321	.748
	Erkek	175	3,56	,59		
<i>Entelektüel Esenlik</i>	Kadın	209	4,46	,51	-2,430	.015
	Erkek	175	3,58	,50		
<i>Yaşam Doyumu</i>	Kadın	209	17,07	4,53	3,440	.000
	Erkek	175	18,77	5,12		

Tablodaki t-testi sonuçlarına göre algılanan esenlik düzeyinde kadınların puan ortalaması (3,68), erkeklerin puan ortalamasından (3,83) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur ($t = -4,15, p < 0,001$). Erkekler, algılanan esenlik düzeyinde kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Bu, erkeklerin kendi esenliklerini algılama biçiminde kadınlara göre daha olumlu bir bakış açısına sahip olabileceğini göstermektedir.

Fiziksel esenlik açısından kadınların ortalama puanı (3,92) ile erkeklerin ortalama puanı (4,05) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t = -0,197, p = 0,055$). Fiziksel esenlik açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Benzer şekilde, spiritüel esenlik düzeyinde de kadınların ortalama puanı (3,32) ile erkeklerin ortalama puanı (3,28) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 0,62, p = 0,533$). Kadınlar ve erkeklerin spiritüel esenlik düzeyleri birbirine oldukça yakındır ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Psikolojik esenlik düzeyinde ise kadınların puan ortalaması (3,80), erkeklerin puan ortalamasından (4,14) anlamlı derecede düşük olarak hesaplanmıştır ($t = -5,303, p < 0,001$). Bu durum, erkeklerin psikolojik iyi olma durumlarını kadınlara göre daha güçlü algıladığını gösterebilir.

Sosyal esenlikte de kadınların puan ortalaması (4,07), erkeklerin puan ortalamasından (4,39) istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük bulunmuştur ($t = -4,850, p < 0,001$). Erkeklerin sosyal esenlik düzeyi, kadınların sosyal esenlik düzeyinden anlamlı derecede yüksektir. Bu, erkeklerin sosyal ilişkilerinde kendilerini daha rahat ve tatmin olmuş hissettiğini ya da sosyal destek algılarının daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Duygusal esenlik açısından kadınlar (3,54) ve erkekler (3,56) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t = -0,321, p = 0,748$).

Entelektüel esenlik düzeyinde ise kadınların ortalama puanı (4,46), erkeklerin ortalamasından (3,58) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t = -2,43, p = 0,015$). Bu, kadınların kendilerini zihinsel anlamda daha aktif ve üretken hissettiğini ifade edebilir.

Son olarak, yaşam doyumu açısından erkeklerin puan ortalaması (18,77), kadınların ortalamasından (17,07) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek hesaplanmıştır ($t = 3,44$, $p < 0,001$). Erkekler, yaşam doyumu açısından kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Bu durum, erkeklerin genel yaşamlarından daha fazla tatmin hissettiklerini gösterebilir. Bu sonuçlar, esenlik ve yaşam doyumu boyutlarında cinsiyetler arasında bazı alanlarda anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda “**H_{3a}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarındaki algılanan esenlik (wellness) düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir” ve “**H_{4a}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir” hipotezleri desteklenmiştir.

Tablo 4.5. Yaş Düzeyine Göre Fark Testleri

Değişkenler	Yaş Düzeyi	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s.s.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Algılanan Esenlik	20 yaş altı	57	3,67	,36	1,198	.311	
	21-30 yaş arası	60	3,77	,43			
	31-40 yaş arası	73	3,75	,35			
	41-50 yaş arası	140	3,75	,34			
	51 yaş ve üzeri	54	3,82	,36			
Fiziksel Esenlik	20 yaş altı	57	3,63	,83	6,779	.000	Tamhane's 1<3
	21-30 yaş arası	60	3,90	,74			
	31-40 yaş arası	73	4,02	,49			
	41-50 yaş arası	140	4,07	,59			
	51 yaş ve üzeri	54	4,18	,45			
Spiritüel Esenlik	20 yaş altı	57	3,57	,60	5,538	.000	Tamhane's 2,3,4,5<1
	21-30 yaş arası	60	3,50	,70			
	31-40 yaş arası	73	3,11	,65			
	41-50 yaş arası	140	3,23	,67			
	51 yaş ve üzeri	54	3,22	,68			
Psikolojik Esenlik	20 yaş altı	57	3,92	,62	1,440	.220	
	21-30 yaş arası	60	3,83	,74			
	31-40 yaş arası	73	4,04	,68			
	41-50 yaş arası	140	3,92	,61			
	51 yaş ve üzeri	54	4,07	,59			
Sosyal Esenlik	20 yaş altı	57	3,95	,69	3,709	.006	Tamhane's 1,2,4,5<3
	21-30 yaş arası	60	4,14	,73			
	31-40 yaş arası	73	4,33	,66			
	41-50 yaş arası	140	4,25	,61			
	51 yaş ve üzeri	54	4,34	,58			
Duygusal Esenlik	20 yaş altı	57	3,52	,64	2,142	.075	
	21-30 yaş arası	60	3,71	,64			
	31-40 yaş arası	73	3,63	,55			
	41-50 yaş arası	140	3,47	,58			
	51 yaş ve üzeri	54	3,53	,56			
Entelektüel Esenlik	20 yaş altı	57	3,46	,56	1,602	.173	
	21-30 yaş arası	60	3,57	,65			
	31-40 yaş arası	73	3,40	,47			
	41-50 yaş arası	140	3,55	,47			
	51 yaş ve üzeri	54	3,56	,41			
Yaşam Doyumu	20 yaş altı	57	16,08	5,19	3,557	.007	Tamhane's 1,2,4,5<3
	21-30 yaş arası	60	17,10	4,78			
	31-40 yaş arası	73	19,01	4,54			
	41-50 yaş arası	140	18,06	4,75			
	51 yaş ve üzeri	54	18,38	4,93			

Tablodaki ANOVA test sonuçları, yaş düzeylerinin algılanan esenlik ile alt boyutları ve yaşam doyumu üzerindeki fark durumlarını göstermektedir. Bu sonuçlar incelendiğinde:

Yaş grupları arasında algılanan esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,198$, $p = 0,311$). Bu sonuç, bireylerin algılanan esenlik düzeylerinin yaşa göre değişmediğini göstermektedir. Fiziksel esenlik açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 6,709$, $p = 0,000$). Post-hoc analizlerde 20 yaş altı bireylerin fiziksel esenlik düzeylerinin daha düşük olduğu ve özellikle 31-40 yaş arası bireylerin fiziksel esenlik düzeyinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, orta yaş grubunun sağlık algılarının daha olumlu olduğunu gösterebilir.

Spiritüel esenlik açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F = 5,538$, $p = 0,000$). Özellikle 20 yaş altı bireylerin spiritüel esenlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark, genç bireylerin manevi değerlere daha fazla önem verebileceği ya da daha fazla arayış içinde olabileceğini gösterebilir.

Psikolojik esenlik düzeylerinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,140$, $p = 0,220$). Bu, psikolojik esenlik algısının yaş faktörüne bağlı olarak önemli bir değişiklik göstermediğini düşündürmektedir.

Sosyal esenlik düzeylerinde yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F = 3,709$, $p = 0,006$). Özellikle 31-40 yaş grubunun sosyal esenlik puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, bu yaş grubunun sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin duyabileceğini ya da sosyal bağlarını daha iyi geliştirdiğini gösterebilir.

Duygusal esenlik düzeyleri açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 2,142$, $p = 0,075$). Bu, bireylerin duygusal esenlik algılarının yaşa göre önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir.

Entelektüel esenlik boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,602$, $p = 0,173$). Bu sonuç, entelektüel esenlik düzeyinin yaş faktöründen bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Yaşam doyumu açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 3,557$, $p = 0,007$). Özellikle 31-40 yaş grubu bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu fark, bu yaş grubunun hayatında daha istikrarlı bir dönemde olduğunu ya da hedeflerine ulaşmış olmanın etkisini yansıtır olabilir.

Genel olarak, fiziksel, spiritüel, sosyal esenlik ve yaşam doyumu boyutlarında yaş grupları arasında belirgin farklılıklar olduğu; ancak algılanan esenlik durumu, psikolojik, duygusal ve entelektüel esenlik düzeylerinin yaş faktöründen anlamlı şekilde etkilenmediği görülmektedir. Bu bulgular, bireylerin yaşam evrelerinin esenlik algıları üzerinde farklı etkiler yarattığını ve her yaş grubunun farklı destek ihtiyaçları olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda “**H_{3b}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenmemiştir. “**H_{4b}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 4.6. Medeni Duruma Göre Fark Testleri

	Medeni Durum	n	Ortalama/ Toplam Puan	s.s.	t	p
<i>Algılanan Esenlik</i>	Bekâr	149	3,73	,35	-,756	.450
	Evli	235	3,76	,35		
<i>Fiziksel Esenlik</i>	Bekâr	149	3,87	,75	-2,752	.006
	Evli	235	4,05	,56		
<i>Spiritüel Esenlik</i>	Bekâr	149	3,44	,66	-3,148	.002
	Evli	235	3,21	,68		
<i>Psikolojik Esenlik</i>	Bekâr	149	3,93	,64	-,567	.571
	Evli	235	3,97	,65		
<i>Sosyal Esenlik</i>	Bekâr	149	4,12	,67	-2,196	.029
	Evli	235	4,27	,64		
<i>Duygusal Esenlik</i>	Bekâr	149	3,58	,64	,615	.539
	Evli	235	3,54	,56		
<i>Entelektüel Esenlik</i>	Bekâr	149	3,48	,54	-1,027	.305
	Evli	235	3,53	,49		
<i>Yaşam Doyumu</i>	Bekâr	149	17,12	5,07	-2,312	.021
	Evli	235	18,30	4,70		

Tablodaki t-testi sonuçlarına göre, medeni durumun yaşam doyumu üzerinde bazı değişkenler üzerinde anlamlı farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Algılanan Esenlik açısından, bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamış ($t = -0,756$, $p = 0,450$), her iki grubun ortalamaları birbirine oldukça yakın bulunmuştur. Bu durum, algılanan esenlik düzeyinde medeni durumun belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Fiziksel Esenlik düzeyinde, evli bireyler (4,05) bekâr bireylere göre (3,87) anlamlı şekilde daha yüksek bir ortalama sahiptir ($t = -2,752$, $p = 0,006$). Bu sonuç,

evli bireylerin fiziksel esenlik açısından daha olumlu bir algıya sahip olabileceğini işaret etmektedir. Spiritüel Esenlik açısından, bekâr bireylerin ortalama puanı (3,44), evli bireylerin puanından (3,21) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -3,148$, $p = 0,002$). Bu durum, bekâr bireylerin spiritüel esenlik düzeylerini daha yüksek algıladıklarını gösterebilir.

Psikolojik Esenlik boyutunda, medeni durumun anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir ($t = -0,567$, $p = 0,571$). Bekâr ve evli bireylerin ortalamaları birbirine oldukça yakındır. Sosyal Esenlik açısından, evli bireyler (4,27), bekâr bireylerden (4,12) anlamlı derecede daha yüksek bir ortalamaya sahiptir ($t = -2,196$, $p = 0,029$). Bu, evli bireylerin sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin duyduklarını veya sosyal destek algılarının daha güçlü olduğunu gösterebilir.

Duygusal Esenlik boyutunda ise medeni durumun etkisi anlamlı bulunmamıştır ($t = 0,615$, $p = 0,539$). Bu sonuç, duygusal esenlik düzeyinin medeni durumdan bağımsız olabileceğini işaret etmektedir. Entelektüel Esenlik açısından, bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($t = -1,027$, $p = 0,305$). Her iki grup da entelektüel esenlik düzeylerini benzer şekilde algılamaktadır.

Yaşam Doyumu açısından ise evli bireylerin ortalama puanı (18,30), bekâr bireylerin puanından (17,12) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t = -2,312$, $p = 0,021$). Bu, evli bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin duyduklarını göstermektedir. Sonuç olarak, evli bireylerin fiziksel esenlik, sosyal esenlik ve yaşam doyumu düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülürken, bekâr bireylerin spiritüel esenlik açısından daha yüksek bir algıya sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer boyutlarda ise medeni durumun anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu farklılıklar, bireylerin yaşam koşulları, sosyal destek sistemleri ve yaşam biçimlerinin esenlik algılarına etkisini yansıtır olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda “**H_{4c}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenirken “**H_{3c}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 4.7. Eğitim Düzeyine Göre Fark Testleri

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s.s.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Algılanan Esenlik	İlk-Orta Okul	7	4,03	,36	1,865	.116	
	Lise	91	3,74	,38			
	Ön Lisans	32	3,84	,46			
	Lisans	185	3,73	,31			
	Lisansüstü	69	3,77	,35			
Fiziksel Esenlik	İlk-Orta Okul	7	4,26	,38	7,739	.000	Tamhane's 2<4,5
	Lise	91	3,68	,78			
	Ön Lisans	32	4,09	,80			
	Lisans	185	4,04	,50			
	Lisansüstü	69	4,16	,61			
Spiritüel Esenlik	İlk-Orta Okul	7	3,11	1,01	4,923	.000	Tamhane's 1>4
	Lise	91	3,53	,64			
	Ön Lisans	32	3,47	,76			
	Lisans	185	3,19	,65			
	Lisansüstü	69	3,24	,64			
Psikolojik Esenlik	İlk-Orta Okul	7	4,78	,38	3,024	.018	Tamhane's 1>4,5
	Lise	91	3,97	,64			
	Ön Lisans	32	3,92	,78			
	Lisans	185	3,98	,63			
	Lisansüstü	69	3,91	,62			
Sosyal Esenlik	İlk-Orta Okul	7	4,88	,29	2,653	.033	Tamhane's 2,5>4,3,1
	Lise	91	4,09	,73			
	Ön Lisans	32	4,22	,59			
	Lisans	185	4,23	,65			
	Lisansüstü	69	4,25	,60			
Duyusal Esenlik	İlk-Orta Okul	7	3,71	,71	1,062	.375	
	Lise	91	3,57	,69			
	Ön Lisans	32	3,73	,79			
	Lisans	185	3,52	,51			
	Lisansüstü	69	3,52	,55			
Entelektüel Esenlik	İlk-Orta Okul	7	3,47	,20	,811	.518	
	Lise	91	3,57	,58			
	Ön Lisans	32	3,58	,64			
	Lisans	185	3,47	,46			
	Lisansüstü	69	3,54	,49			
Yaşam Doyumu	İlk-Orta Okul	7	21,14	5,04	3,169	.014	Tamhane's 2<5
	Lise	91	16,58	5,25			
	Ön Lisans	32	18,12	5,05			
	Lisans	185	17,91	4,81			
	Lisansüstü	69	18,85	4,05			

Tablodaki ANOVA test sonuçları, eğitim düzeyinin esenlik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini göstermektedir. Detaylı bir şekilde incelendiğinde:

Eğitim düzeyleri arasında algılanan esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,865$, $p = 0,116$). Bu durum, bireylerin algılanan esenlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre önemli bir değişiklik göstermediğini ifade etmektedir. Eğitim düzeyi fiziksel esenlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir ($F = 7,739$, $p = 0,000$). Özellikle lise düzeyindeki bireylerin fiziksel esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisans ve lisansüstü düzeydeki bireylerin ise daha yüksek fiziksel esenlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, yüksek

eğitim düzeyindeki bireylerin fiziksel sağlıklarına daha fazla önem verebileceğini veya bu konuda daha bilinçli davranabileceğini düşündürmektedir.

Spiritüel esenlik açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 4,923$, $p = 0,000$). İlk-ortaokul mezunlarının spiritüel esenlik düzeyleri en yüksek bulunurken, lisans düzeyinde bu puanın daha düşük olduğu görülmüştür. Bu fark, daha az eğitim almış bireylerin manevi değerlere daha fazla önem verebileceğini veya farklı bir perspektiften değerlendirebileceğini düşündürmektedir. Psikolojik esenlik açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($F = 3,024$, $p = 0,018$). İlk-ortaokul mezunlarının psikolojik esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu, lisans ve lisansüstü düzeyde bu puanların nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyleri sosyal esenlik üzerinde de anlamlı bir fark göstermektedir ($F = 2,653$, $p = 0,033$). Ön lisans ve lisansüstü mezunlarının sosyal esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal çevrelerinden daha fazla destek aldıklarını veya daha güçlü sosyal bağlara sahip olduklarını gösterebilir. Duygusal esenlik açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,062$, $p = 0,375$). Bu, bireylerin duygusal durumlarının eğitim düzeylerinden bağımsız olduğunu düşündürmektedir. Entelektüel esenlik açısından da eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,811$, $p = 0,518$). Bu, bireylerin zihinsel faaliyetlere olan ilgilerinin eğitim düzeyine bağlı olarak büyük farklılık göstermediğini ifade edebilir.

Eğitim düzeyi yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır ($F = 3,169$, $p = 0,014$). Özellikle lise düzeyindeki bireylerin yaşam doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisansüstü mezunların ise daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Genel olarak, fiziksel, spiritüel, psikolojik, sosyal esenlik ve yaşam doyumu gibi alanlarda eğitim düzeyine göre farklılıklar gözlemlenmiş; ancak algılanan, duygusal ve entelektüel esenlik alanlarında eğitim düzeyi belirleyici bir faktör olmamıştır. Bu bulgular, yüksek eğitim düzeyinin fiziksel sağlık, sosyal bağlar ve yaşam doyumu gibi alanlarda olumlu etkiler yaratabileceğini, ancak bazı manevi ve psikolojik alanlarda düşük eğitim düzeyindeki bireylerin avantajlı olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda “**H_{4d}**:Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi eğitim durumuna göre

farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenirken “**H_{3d}**:Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 4.8. Termal Turizm Aktivitelerine Katılım Sıklığına Göre Fark Testleri

	Katılım Sıklığı	n	Ortalama/Toplam Puan	s.s.	t	p
<i>Algılanan Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,72	,37	-3,378	.000
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	3,87	,23		
<i>Fiziksel Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,95	,69	-2,005	.046
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	4,12	,39		
<i>Spiritüel Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,40	,66	6,232	.000
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	2,88	,57		
<i>Psikolojik Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,80	,57	-10,502	.000
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	4,57	,57		
<i>Sosyal Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	4,09	,63	-8,081	.000
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	4,72	,49		
<i>Duygusal Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,57	,62	,922	.357
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	3,50	,46		
<i>Entelektüel Esenlik</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	3,53	,53	1,050	.294
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	3,46	,39		
<i>Yaşam Doyumu</i>	Nadiren (Yılda 1-2 Kez)	308	16,78	4,62	-9,491	.000
	Sıklıkla (Ayda 1-2 Kez)	76	22,13	3,28		

Tablodaki t-testi sonuçlarına göre, termal turizm aktivitelerine katılım sıklığının esenlik ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri bazı alanlarda anlamlı farklar göstermiştir. Algılanan esenlik açısından, sık katılımda bulunan bireylerin puan ortalaması (3,87), nadiren katılan bireylerden (3,72) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t = -3,378$, $p = 0,000$). Benzer şekilde, fiziksel esenlik düzeyinde sık katılan bireyler (4,12), nadiren katılan bireylerden (3,95) daha yüksek puan almıştır ($t = -2,005$, $p = 0,046$).

Spiritüel esenlik boyutunda, sık katılan bireyler (2,88), nadiren katılan bireylerden (3,40) anlamlı derecede daha düşük puan almıştır ($t = 6,232$, $p = 0,000$). Psikolojik esenlik açısından, sık katılan bireylerin puan ortalaması (4,57), nadiren katılan bireylerden (3,86) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t = -10,502$, $p = 0,000$). Sosyal esenlik boyutunda da sık katılımda bulunan bireyler (4,54), nadiren katılan bireylerden (4,05) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ($t = -8,081$, $p = 0,000$).

Duygusal esenlik ve entelektüel esenlik açısından katılım sıklığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak yaşam doyumu boyutunda, sık katılan

bireylerin ortalama puanı (22,13), nadiren katılan bireylerden (19,16) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t = -9,491$, $p = 0,000$).

Sonuç olarak, sık termal turizm aktivitelerine katılımın algılanan, fiziksel, psikolojik ve sosyal esenlik ile yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı, ancak duygusal ve entelektüel esenlik üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Öte yandan, spiritüel esenlik düzeyinde nadiren katılan bireylerin daha yüksek puan alması, bu boyutun termal turizme katılım sıklığından olumsuz etkilenebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda “H_{3e}:Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi aktiviteye katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir” ve “H_{4e}:Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi aktiviteye katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir” hipotezleri desteklenmiştir.

4.5. Korelasyon Analizi

Basit korelasyon analizi, iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini (şiddetinin, gücünün ve derecesinin) ve yönünü (pozitif veya negatif) belirlemek için yapılan bir analiz türüdür. Bu analizde korelasyon katsayısı, “r” sembolü ile gösterilmektedir ve bu katsayı -1 ile +1 arasında bir değere sahiptir. Korelasyon katsayısının değeri, iki değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü yansıtır. “r” değeri +1’e ne kadar yakınsa, iki değişken arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu; -1’e ne kadar yakınsa, negatif yönde güçlü bir ilişki olduğunu gösterir. “r” değeri sıfır (0) olduğunda ise, iki değişken arasında hiçbir ilişki yoktur (Cohen, 2013; Field, 2013; Pallant, 2020).

Korelasyon katsayıları belirli aralıklarla ilişki gücünü sınıflandırmaktadır. Buna göre, “r” değeri 0 ile 0,29 arasında olduğunda ilişki zayıf ya da düşük şiddette kabul edilir, bu da iki değişken arasındaki ilişkinin çok belirgin olmadığı anlamına gelir. “r” değeri 0,30 ile 0,64 arasında olduğunda ise ilişki orta şiddette olarak değerlendirilir, yani değişkenler arasında belirgin fakat güçlü olmayan bir ilişki vardır. Korelasyonu ifade eden “r” değeri 0,65 ile 0,84 arasında olduğunda, ilişki yüksek ya da kuvvetli şiddette olarak kabul edilir ve bu durumda değişkenler arasındaki ilişki belirgin ve güçlüdür. Son olarak, “r” değeri 0,85 ile 1 arasında olduğunda, ilişki çok yüksek ya da çok kuvvetli şiddette kabul edilir; bu da iki değişkenin birbirleriyle son derece güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu gösterir. Bu korelasyon katsayıları, araştırmacılara

değişkenler arasındaki ilişkinin ne kadar güçlü ve anlamlı olduğuna dair önemli bilgiler sunar ve bu bilgiler, araştırma bulgularının yorumlanmasında önemli bir rol oynar (Ural & Kılıç, 2018).

Tablo 4.9. Pearson Korelasyon Analizi

Yaşam Doyumu		
Algılanan Esenlik	r	,227**
	p	.000
Fiziksel Esenlik	r	,322**
	p	.000
Spiritüel Esenlik	r	-,312**
	p	.000
Psikolojik Esenlik	r	,387**
	p	.000
Sosyal Esenlik	r	,424**
	p	.000
Duygusal Esenlik	r	-,029
	p	.566
Entelektüel Esenlik	r	-,047
	p	.363
p<0.01** p<0.05*		

Tablo 4.9’da yer alan korelasyon analizi sonuçlarına göre, algılanan esenlik ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlk olarak, algılanan esenlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.227$, $p<0.01$). Bu sonuç, algılanan esenliğin artmasının yaşam doyumunu hafif düzeyde olumlu etkileyebileceğini göstermektedir. Fiziksel esenlik boyutuna bakıldığında, yaşam doyumu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0.322$, $p<0.01$). Bu durum, fiziksel esenliğin yaşam doyumu üzerinde daha belirgin bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Spiritüel esenlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise negatif yönlü ve orta düzeydedir ($r=-0.312$, $p<0.01$). Bu sonuç, spiritüel esenliğin azalmasının yaşam doyumunu artırabileceğini veya tersine, artmasının yaşam doyumunu azaltabileceğini işaret etmektedir. Psikolojik esenlik boyutu incelendiğinde, yaşam doyumu ile pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.387$, $p<0.01$). Bu bulgu, bireylerin psikolojik esenliklerinin yaşam doyumlarına anlamlı bir katkı sağladığını ifade etmektedir.

Sosyal esenlik boyutuna ilişkin sonuçlar, yaşam doyumu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($r=0.424$, $p<0.01$). Bu, sosyal ilişkilerin ve sosyal destek sistemlerinin yaşam doyumu üzerinde önemli

bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Duygusal esenlik ($r=-0.029$, $p>0.05$) ve entelektüel esenlik ($r=-0.047$, $p>0.05$) boyutları ise yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu bulgular, bu iki boyutun yaşam doyumunu doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almadığını göstermektedir.

Genel ifade ile sonuçlar, belirli esenlik boyutlarının yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin yönü ile şiddetinin değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. “**H₁**:Bireylerin algılanan esenlik (wellness) düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi desteklenmiştir. Bu noktada ilişki elde edilen değişken ve boyutların yaşam kalitesi üzerinde etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizine tabi tutulacaktır.

4.6. Regresyon Analizi Sonuçları

Regresyon analizi, bağımsız açıklayıcı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini incelemek ve bu etkileri açıklamak amacıyla kullanılan güçlü bir istatistiksel tekniktir (Arıkan, 2013:154). Bu analiz, özellikle sosyal bilimler alanında yaygın olarak kullanılmaktadır, çünkü bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki anlamlı etkilerini değerlendirerek araştırmacılara kapsamlı bir sonuç sunmaktadır (Field, 2013). Araştırma kapsamında hipotezlerin test edilmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin detaylı olarak analiz edilmesi amacıyla iki tür regresyon analizi uygulanmıştır.

Bunlardan ilki basit doğrusal regresyon analizi; bir bağımlı değişken ile bir bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü değerlendirmek amacıyla uygulanır. Bu yöntem, bağımlı değişkenin yalnızca bir bağımsız değişken tarafından ne ölçüde açıklandığını anlamayı hedefler. Analizin temel amacı, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini tahmin eden bir regresyon denklemi oluşturmaktır (Tabachnick, Fidell, 2013).

Araştırmada kullanılan bir diğer analiz türü olan çoklu doğrusal regresyon analizi ise, birden fazla bağımsız değişkenin aynı anda bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek için uygulanır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki göreceli etkilerinin yanı sıra, bağımsız değişkenlerin bir arada ele alındığında bağımlı değişkenin açıklama gücünü ne ölçüde artırdığını değerlendirir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010). Bu yöntemde,

bağımlı değişken üzerindeki etkileri belirlemek için birden fazla bağımsız değişken aynı modele dâhil edilerek analiz gerçekleştirilir.

Regresyon analizinin bu türlerinin birlikte kullanılması, araştırmacılara daha güçlü ve genel geçer sonuçlar sunar. Basit regresyon analizleri belirli bir bağımsız değişkenin etkisine odaklanırken, çoklu doğrusal regresyon, bağımlı değişken üzerindeki daha geniş ve karmaşık etkilerin açıklanmasına olanak sağlar (Cohen, Cohen, West ve Aiken, 2003). Dolayısıyla, bu yöntemlerin birlikte uygulanması, araştırma sorularını kapsamlı bir şekilde yanıtlamak ve hipotezlerin test edilmesine katkıda bulunmak için oldukça faydalıdır.

Tablo 4.14. Algılanan Esenliğin Yaşam Doyumuna Etkisi

Değişkenler	β	S.H.	t	p	R	R²
Sabit	6.171	2,572	2,400	.017	,227	,052
Algılanan Esenlik	3,107	,681	4,560	.000		
F:20,794 p<0,01						
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu						

Tablo 4.10’da yer alan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre algılanan esenlik, yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir ($p<.001$). Algılanan esenlik düzeyindeki bir birimlik artış, yaşam doyumu üzerinde yaklaşık 3,1 birimlik bir artışla ilişkilidir, bu da yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak modelin açıklayıcılık gücü düşük ($R^2=0.052$), yani algılanan esenlik, yaşam doyumu üzerindeki varyansın yalnızca %5,2’sini açıklamaktadır. Bu durum, yaşam doyumunu etkileyen başka önemli faktörlerin de mevcut olduğunu işaret eder. Bununla birlikte, model genel olarak anlamlıdır ve güvenilir sonuçlar sunmaktadır.

Bu bulgular, algılanan esenliğin yaşam doyumunu artırmada etkili bir faktör olduğunu, ancak daha kapsamlı bir anlayış için diğer potansiyel belirleyicilerin de incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. “H₂:Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır” hipotezi desteklenmiştir. Öte yandan algılanan esenlik anlamlı ilişkiye sahip alt boyutlarının (fiziksel esenlik, spiritüel esenlik, psikolojik esenlik, sosyal esenlik) yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon modeli oluşturulmuştur.

Tablo 4.1. Algılanan Esenlik Alt Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisi

Bağımsız Değişken	β	t	p	R ²	Tolerance	VIF
Sabit	6,199	3,029	.003	,309		
Fiziksel Esenlik	1,410	4,073	.000		,864	1,157
Spiritüel Esenlik	-1,921	-6,234	.000		,983	1,018
Psikolojik Esenlik	1,407	3,602	.000		,669	1,494
Sosyal Esenlik	1,613	4,098	.000		,638	1,567
F: 42,454p<.001						
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu						

Tablo 4.11’de yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, yaşam doyumunu açıklamak için sosyal, spiritüel, fiziksel ve psikolojik esenlik türlerinin etkisini değerlendirmiştir. Modelin $R^2=0.309$ değeri, bağımsız değişkenlerin birlikte yaşam doyumundaki varyansın %30,9’unu açıkladığını göstermektedir. Model genel olarak anlamlıdır ($F=42.454$, $p<.001$). Öte yandan modelde en yüksek VIF değerinin 1,567 ve en düşük Tolerance değerinin ise, 638 olduğu görülmektedir. VIF değerinin en üst sınır olarak kabul edilen 4’ten düşük olduğu ve tolerans değerinin en alt sınır olan 0,10’dan olduğu sonucuna varılmıştır (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010). Bu noktada Tolerance ve VIF değerlerine bakımından, modelde bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi oluşmamıştır.

Analiz sonucunda, fiziksel esenlik ($B=1.410$, $p<.001$), psikolojik esenlik ($B=1.407$, $p<.001$) ve sosyal esenlik ($B=1.613$, $p<.001$) yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve pozitif etkiye sahiptir. Ancak spiritüel esenlik ($B=-1.921$, $p<.001$) yaşam doyumunu negatif etkilemektedir. Bu sonuçlar, sosyal, fiziksel ve psikolojik esenlik algılarının yaşam doyumunu artırıcı bir etkisi olduğunu, ancak spiritüel esenliğin yaşam doyumunu azalttığını göstermektedir. Bu bulgular, yaşam doyumunu etkileyen çeşitli esenlik türlerinin önemini vurgularken, her bir esenlik boyutunun farklı etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda “**H_{2a}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan fiziksel esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır”, “**H_{2b}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan spiritüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır”, “**H_{2c}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan psikolojik esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır”, “**H_{2d}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan sosyal esenlik düzeylerinin yaşam doyumunu üzerinde etkisi vardır” hipotezleri desteklenirken “**H_{2e}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan duygusal esenlik

düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır” ve “**H_{2f}**: Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan entelektüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır” hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 4.12. Ayrıntılı Hipotez Testi Sonuçları

H ₁	Bireylerin algılanan esenlik (wellness) düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H ₂	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Kısmen Kabul Edildi
H _{2a}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan fiziksel esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Kabul Edildi
H _{2b}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan spiritüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Kabul Edildi
H _{2c}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan psikolojik esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Kabul Edildi
H _{2d}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan sosyal esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Kabul Edildi
H _{2e}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan duygusal esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Red
H _{2f}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan entelektüel esenlik düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Red
H ₃	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.	Kısmen Kabul Edildi
H _{3a}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarındaki algılanan esenlik (wellness) düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H _{3b}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
H _{3c}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
H _{3d}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
H _{3e}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumlarının algılanan esenlik (wellness) düzeyi aktiviteye katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H ₄	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H _{4a}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H _{4b}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H _{4c}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi medeni durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H _{4d}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H _{4e}	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi aktiviteye katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi

4.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Rekreasyon faaliyetlerinin insanlar üzerindeki olumlu etkileri üzerine yapılan araştırmalar ile ilgili birçok çalışma ile karşılaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda varılan genel kanı, rekreasyondan elde edilen fayda ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığıdır. Bu görüşü destekleyen birçok çalışmada araştırmaya katılanların yaşam doyumları ile serbest zaman doyumları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (Ağyar, 2014; Brown ve Frankel, 1993; Chick vd., 2016; Huang ve Carleton, 2003; Kinney ve Coyle, 1992; Kovacs, 2007; Özmaden, 2019; Ragheb ve Griffith, 1982; Wang vd., 2008).

Algılanan esenlik ve iyi oluş halleri özelinde yapılan bazı çalışmalar (Marks, 1996; Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik, 2018; Ponde ve Santana, 2000; Gürsoy, 2021) incelendiğinde rekreatif aktivitelere katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyinin; cinsiyet, yaş, katılım sıklığı, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılıkların tespit edildiği araştırmalara rastlanılmaktadır.

Yaşam doyumu kavramı özelinde yapılan bazı çalışmalar (Küçük Kılıç vd., 2016; Yıldız, 2020; Sevil, 2015; Kiye, 2023) incelendiğinde rekreatif aktivitelere katılan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin; cinsiyet, yaş, medeni durum, katılım sıklığı ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılıkların tespit edildiği araştırmalara rastlanılmaktadır.

Alan yazın taraması sonucunda elde edilen bilgiler ışığında, algılanan esenlik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ile termal turizm aktivitelerine katılım özelinde gerçekleştirilmiş çalışmalara rastlanmadığından ve termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin incelendiği yeni çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir. Bu noktada, algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyinin termal turizm aktiviteleriyle ilişkisi ve etkileri ile ilgili önemli boşlukların olduğu söylenebilmektedir. Literatürde yer alan ilgili boşlukların doldurulması amacıyla yapılan bu araştırmada; Ankara ilinde ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonları olan Kızılcahamam, Beypazarı ve Haymana'da termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyi ile yaşam doyumu düzeyleri araştırılmış; katılımcıların esenlik ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılıkları ortaya konmuştur. Ayrıca esenlik düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki irdelenmiş, alt boyutları bazında

incelemeler yapılmıştır. Alan yazında yer alan ilgili boşlukların doldurulması amacıyla yapılan bu araştırmada, yukarıda ifade edilen eksiklikler de göz önünde bulundurularak; algılanan esenlik, yaşam doyumu düzeyi, termal turizm aktivitelerine katılım sıklığı ve bireylerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu) değişkenleri kullanılmıştır.

5.1. Araştırmanın Teorik Katkıları

Araştırmada algılanan esenlik düzeyini ölçmek için altı boyuttan oluşan “Algılanan Esenlik Ölçeği” kullanılmıştır. Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından ortaya konulan ve var olan esenlik modelleriyle tutarlı olan “Algılanan Esenlik Modeli” çok boyutlu ve entegre sistemlerin ana hatları çerçevesinde oluşturulmuştur. Modelin alt boyutlarının birbirleriyle ilişkili, etkileşimli ve bir çalışma sistemi içinde birleşmiş entegre bir sistem mantığıyla işlemektedir. Modele ilişkin geliştirilen ölçekte; duygusal, fiziksel, psikolojik, entelektüel, spiritüel (manevi) ve sosyal esenlik boyutları yer almaktadır. Algılanan esenlik ölçeğinin ve araştırmada kullanılan diğer ölçek yaşam doyumu ölçeğinin tercih edilmesinde, bireylerin algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyini daha geniş ve kapsayıcı bir biçimde ölçülebileceğinin düşünülmesi yer almıştır. Araştırmada kullanılan algılanan esenlik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeklerine yönelik elde edilen yüksek düzeyde güvenirlik ve geçerlik (birleşme, ayırt edici) bulguları, bireylerin algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeylerini ölçebileceğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında test edilen hipotezlerin ayrıntılı sonuçları, araştırmanın “Bulgular” kısmında yer almaktadır. Fakat teorik açıdan ilgili değişkenler arasındaki hipotez testi sonuçlarına geçmeden önce, Tablo 5.1’de temel hipotez testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5.1. Temel Hipotez Testi Sonuçları

H₁	Bireylerin algılanan esenlik (wellness) düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H₂	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi vardır.	Kısmen Kabul Edildi
H₃	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik (wellness) düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.	Kısmen Kabul Edildi
H₄	Bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki yaşam doyumu düzeyi demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi

Araştırmanın teorik katkıları ele alındığında; öncelikle algılanan esenlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır. Analiz sonucuna göre; “algılanan esenlik ile yaşam doyumu” arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, algılanan esenliğin artmasının yaşam doyumunu hafif düzeyde olumlu etkileyebileceği görülmektedir.

Algılanan esenliğin alt boyutlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik elde edilen bulgular sonucunda ise; “fiziksel, psikolojik ve sosyal esenlik” boyutlarının yaşam doyumu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. “Spiritüel esenlik” ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise negatif yönlü ve orta düzeydedir. Bu sonuç, spiritüel esenliğin azalmasının yaşam doyumunu artırabileceğini veya tersine, artmasının yaşam doyumunu azaltabileceğini işaret etmektedir. “Duygusal ve Entelektüel esenlik” ile yaşam doyumu arasında ilişkin olmadığından regresyon analizine tabi tutulmamıştır. Genel bir ifade ile sonuçlar, belirli esenlik boyutlarının yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin yönü ile şiddetinin değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, literatürde yer alan (Footit ve Anderson, 2012) algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki olumlu ilişkinin tespit edildiği çalışmalarla desteklenmektedir.

Teorik katkı sağlaması açısından, bireylerin termal turizm aktivitelerine katılım durumundaki algılanan esenlik düzeyinin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve katılım sıklığı değişkenlerine göre farklılık durumu araştırılmıştır. Özellikle termal turizm aktivitelerine katılan bireyler özelinde yapılan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle, araştırmada kullanılan demografik değişkenlere ilişkin elde edilen sonuçlar teorik açıdan önem arz etmektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin “cinsiyet” değişkenine göre incelendiği analiz sonuçlarına göre; kadınların “psikolojik ve sosyal esenlik” düzeyi puan ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Erkeklerin psikolojik ve sosyal esenlik düzeyi, kadınlardan anlamlı derecede yüksektir. “Duygusal esenlik” açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. “Entelektüel esenlik” düzeyinde ise kadınların ortalama puanı, erkeklerin ortalama puanından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Genel ortalama alındığında ise; erkekler, “algılanan esenlik” düzeyinde kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Bu durum, erkeklerin kendi esenliklerini algılama

biçiminde kadınlara göre daha olumlu bir bakış açısına sahip olabileceğini göstermektedir. Alan yazındaki bu konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018), Aşçı (2002), Duran (2023), Kafkas vd., (2012), tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek wellness düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Algılanan esenlik düzeyinin “yaş” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; “fiziksel esenlik” (özellikle 31-40 yaş arası bireylerin), “spiritüel esenlik” (özellikle 20 yaş altı bireylerin), “sosyal esenlik” (özellikle 31-40 yaş grubu) açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna karşın “psikolojik esenlik”, “duygusal esenlik” ve “entelektüel esenlik” düzeyleri açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genel olarak, fiziksel, spiritüel ve sosyal esenlik boyutlarında yaş grupları arasında belirgin farklılıklar olduğu; ancak algılanan esenlik durumunun, psikolojik, duygusal ve entelektüel esenlik düzeylerinin yaş faktöründen anlamlı şekilde etkilenmediği görülmektedir. Bu bulgular, bireylerin yaşam evrelerinin esenlik algıları üzerinde farklı etkiler yarattığını ve her yaş grubunun farklı destek ihtiyaçları olabileceğini göstermektedir. Alan yazın taraması sonucunda “yaş” değişkeninin farklı çalışma grupları ile yapılmış olan çalışma Özen vd., (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada esenlik algısının ve yaşam doyumu düzeyinin cinsiyet ve yaş durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Korkut-Owen ve Demirbaş Çelik (2018), araştırma sonucuna göre her yaş grubunun yaşam doyumu düzeyi üzerinde etkili olan farklı faktörlerin olduğu görülmektedir. Araştırmalarının sonucuna göre her yaş grubunun yaşam doyumu düzeyinin; bireylerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri, beslenmelerine gereken özeni göstermeleri stres yönetimi, düzenli fiziksel aktivitede bulunmaları, sosyal ilişkileri canlı tutmaları gibi birçok sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirilmeleri gibi faktörlerden etkilendiği sonucuna varılmıştır.

Algılanan esenlik düzeyinin “medeni durum” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; “algılanan esenlik” açısından, bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, her iki grubun ortalamaları birbirine oldukça yakın bulunmuştur. “Fiziksel ve sosyal esenlik” düzeyinde, evli bireyler bekâr bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek bir ortalama puana sahiptir. Spiritüel Esenlik açısından,

bekâr bireylerin ortalama puanı, evli bireylerin puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. “Psikolojik, duygusal ve entelektüel esenlik” boyutlarında ise medeni durumun etkisi anlamlı bulunmamıştır. Alan yazındaki bu konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Memnun (2006), tarafından yapılan araştırma sonucunda evli olan öğretmenlerin duygusal esenlik boyutu anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna karşılık alan yazındaki bazı araştırmalar, (Akın, 2013; Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015) medeni durum değişkeninin esenlik düzeyi üzerinde tek başına etkili olmadığını; esenlik düzeyinin bireylerin yaşam koşulları, ekonomik seviyeleri, evliliklerinde mutlu olma durumları, sosyal destek sistemleri ve yaşam biçimlerinden etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Algılanan esenlik düzeyinin “eğitim durumu” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; eğitim düzeyleri arasında algılanan esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin algılanan esenlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre önemli bir değişiklik göstermediğini ifade etmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde ise; eğitim düzeyi “fiziksel esenlik” üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Özellikle lise düzeyindeki bireylerin fiziksel esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisans ve lisansüstü düzeydeki bireylerin ise daha yüksek fiziksel esenlik algısına sahip olduğu görülmüştür. “Spiritüel esenlik” açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. İlk-ortaokul mezunlarının spiritüel esenlik düzeyleri yüksek bulunurken, lisans düzeyinde bu puanın daha düşük olduğu görülmüştür. Bu fark, daha az eğitim almış bireylerin manevi değerlere daha fazla önem verebileceğini veya farklı bir perspektiften değerlendirebileceğini düşündürmektedir. “Psikolojik esenlik” açısından eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. İlk-ortaokul mezunlarının psikolojik esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu, lisans ve lisansüstü düzeyde bu puanların nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyleri “sosyal esenlik” üzerinde de anlamlı bir fark göstermektedir. Ön lisans ve lisansüstü mezunlarının sosyal esenlik puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal çevrelerinden daha fazla destek aldıklarını veya daha güçlü sosyal bağlara sahip olduklarını gösterebilir. “Duygusal ve entelektüel esenlik” açısından ise eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alan yazında mevcut çalışmalar incelendiğinde; Cummins’in (2000), İnfal (2016), Yalçınkaya ve arkadaşlarının (2007) çalışmalarında, esenlik düzeyinin eğitim durumu değişkeninden

istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilendiği belirtilmiştir. Araştırma bulgumuz diğer çalışmalarla paralellik göstermemektedir.

Algılanan esenlik düzeyinin katılımcıların termal turizm aktivitelerine “katılım sıklığı” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonuçlarına göre, termal turizm aktivitelerine katılım sıklığının esenlik üzerindeki etkileri bazı alanlarda anlamlı farklar göstermiştir. “Algılanan esenlik” açısından, sık katılımda bulunan bireylerin puan ortalaması, nadiren katılan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, “fiziksel, psikolojik ve sosyal esenlik” düzeylerinde sık katılan bireyler, nadiren katılan bireylerden daha yüksek puan almıştır. “Spiritüel esenlik” boyutunda ise, sık katılan bireyler, nadiren katılan bireylerden anlamlı derecede daha düşük puan almıştır. “Duygusal ve entelektüel esenlik” açısından katılım sıklığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alan yazında mevcut çalışmalar incelendiğinde; Gürsoy (2021), Kaya (2022), Bell vd., (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda algılanan esenlik düzeyinin katılım sıklığı değişkeninden etkilendiği öne sürülmüştür. Bulgular, alan yazındaki çalışmalar ile desteklenmektedir.

Araştırmanın son teorik katkısı ise yaşam doyumu düzeyinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve katılım sıklığı değişkenlerine göre farklılık durumunun araştırılmasıdır. Yaşam doyumu açısından “cinsiyet” değişkeninin ele alındığı analiz sonucuna göre; erkeklerin, yaşam doyumu açısından kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, yaşam doyumu düzeyinin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalar (Avşaroğlu vd., 2021; Yukay vd., 2020) ile desteklenmektedir.

Yaşam doyumu düzeyinin “yaş” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; yaşam doyumu açısından yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özellikle 31-40 yaş grubu bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu fark doğrultusunda, bu yaş grubunun hayatında daha istikrarlı bir dönemde olduğu ya da hedeflerine ulaşmış olmanın etkisini yansıttığı söylenebilmektedir. Alan yazında mevcut çalışmalar incelendiğinde; Kurar ve Baltacı (2014), Seçgin (2023), Dirlik (2016) tarafından yapılan çalışmalarda yaş ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalar ile desteklenmektedir.

Yaşam doyumu düzeyinin “medeni durum” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; medeni durumun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Yaşam doyumu açısından, evli bireylerin bekâr bireylere göre yaşamlarından daha fazla tatmin duyduklarını göstermektedir. Alan yazında mevcut çalışmalar incelendiğinde; Yenihan vd., (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma ile paralellik göstermektedir.

Yaşam doyumu düzeyinin “eğitim durumu” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucuna göre; eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle lise düzeyindeki bireylerin yaşam doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu; lisansüstü mezunların ise daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. . Bu bulgular, yüksek eğitim düzeyinin bireylerde akademik başarı elde etme algısı sebebiyle yaşam doyumunda olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bulgular; Tabuk (2009), tarafından gerçekleştirilen çalışma ile paralellik göstermektedir.

Yaşam doyumu düzeyinin katılımcıların termal turizm aktivitelerine “katılım sıklığı” değişkeni açısından ele alındığı analiz sonucu; termal turizm aktivitelerine sık katılımın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalar (Sevinç ve Özel, 2018; İskender, 2019) ile desteklenmektedir.

5.2. Araştırmanın Pratik Katkıları

Araştırmada elde edilen sonuçların, uygulayıcılar için sağladığı katkılar, araştırmanın bu bölümünde tartışılmıştır. Böylelikle, termal turizm destinasyonlarındaki ilgili kamu kurum ve kuruluşları, özel sektör temsilcileri, işletme sahipleri ve termal turizm ile ilgisi bulunan tüm paydaşlar için pratikte kullanılabilecek bazı öneriler sunulmuştur.

Rekreasyon faaliyetleri ile turizm, doğayla ve doğal kaynaklarla yakından ilişkili olduğundan doğal kaynakların ve turizmin sürdürülebilirliği açısından potansiyel kaynakların belirlenmesi, geliştirilmesi ve daha çok insanın yararlanabilmesi için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre; termal turizm faaliyetlerine katılan bireylerin sağladıkları faydaların algılanan esenlik ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkili

olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle termal turizm hizmetleri sunulurken turistlerin karşılaşılabilecekleri olumsuz koşullar için önlemler alınmalı ve olumsuzluklar en düşük düzeye indirilmelidir. Turistlerin tercih ettikleri bölgeleri tercih etmesinde o bölgede bulunan termal su kaynaklarının tercihlerini ne doğrultuda etkilediğini belirlemek üzerine çalışmalar da yapılabilir. Ayrıca sağlık sektöründeki uzmanlar termal su kaynakları ile yapılabilen tedavi ve kürlere yönelik bütünsel bir sağlık anlayışını benimsemeli ve şifalı suların tedavi edici özelliklerinden yararlanmaları için hastalarını teşvik ederek termal turizm pazarının büyümesine katkı sağlamalıdır. Aynı şekilde termal turizm tesisleri tıp doktorları ve konusunda uzman terapistler ile çalışmalı ve sunulan sağlık hizmetlerinin profesyonel ve tıp bilimi çerçevesinde titizlikle gerçekleştirilmesi sağlanmalıdır.

Ayrıca araştırma anketlerine göre, bireylerin termal turizme nadiren katılım gösteren bireylerin oranının yüksek tespit edilmiştir. Bu noktada, termal turizmde sunulan tedavi hizmetlerinin devlet tarafından sağlık sigortası kapsamında karşılanması için şartların genişletilmesi ve yaygınlaştırılması ile termal turizm hizmetlerine erişebilirliğin artırılması sektöre fayda sağlayacaktır.

Çalışmanın sonuçları, termal turizm etkinliklerine katılımın algılanan esenlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam kalitesini arttırmak için politika geliştirici sosyal çalışmacılar, bireylerin boş zaman süresinin artması için çalışmalı, aynı zamanda kaliteli aktiviteler ile bireylerin yaşam doyum düzeylerinin artmasına olanak sağlayıcı politikalar da geliştirmelidirler.

5.3. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları ve elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında, gelecekte çalışma yapacak olan araştırmacılara yönelik bazı öneriler ortaya konulmuştur. Bu önerilerin dikkate alınarak araştırmaların yapılması, literatüre önemli katkılar sağlayabilecektir. Araştırma sonuçlarına göre geliştirilen öneriler şu şekildedir:

- ✓ Bu çalışma termal turizm aktivitelerine katılan bireylerin yaşam doyumu ile esenlik algısı ve demografik özelliklere göre değişkenlerin alt boyutları üzerine odaklanmıştır. Gelecekteki çalışmalarda, termal turizm aktivitelerine katılan bireyler ile katılmayan bireylerin yaşam doyumu ve

esenlik algıları karşılaştırılabilir. Özellikle termal turizm aktivitelerine katılım sıklığı ile yaşam doyumu ve esenlik algısı alt boyutları arasındaki ilişki ve etki düzeyleri test edilmelidir.

- ✓ Yapılan analizler sonucunda termal turizm etkinliklerine katılan bireylerin algıladıkları esenlik düzeyinde yaş, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak algılanan esenlik düzeyine yaş, eğitim durumu ve medeni durum özelinde etkileyen başka faktörlerin olduğu düşünülmektedir. Algılanan esenlik düzeyini etkileyen faktörler konusunda çalışma yapmak isteyenlerin bu faktörleri araştırmaları önerilmektedir
- ✓ Çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin, yaşam doyumu açısından kadınlardan daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu durumda, erkeklerin genel yaşamlarından daha fazla tatmin hissettikleri düşünülmektedir. İlerde yapılması muhtemel çalışmalarda bu görüş yakından incelenebilir ve sebepleri konusunda detaylı araştırma yapılabilir.
- ✓ Yapılan analiz sonucunda spiritüel esenlik ve entelektüel esenlik boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre spiritüel esenlik ve entelektüel esenlik boyutlarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri ve sebepleri üzerine detaylı çalışma yapılabilir.
- ✓ Çalışma Ankara ilinde ikamet eden ve Ankara'nın termal turizm destinasyonlarında etkinliklerine katılan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- ✓ Yapılması muhtemel farklı çalışmalar, başka illerdeki veya ülke genelindeki yerli ve yabancı turistler üzerinde gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Acar, M., Akandere, M. ve Baştuğ, G. (2009). “Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (22), 23-32.
- Adams, T. (1995). *The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness*, (Doktora Tezi), Texas Üniversitesi,
- Adams, T., Bezner, J. ve Steinhart, M. (1997). “The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions”. *American Journal of Health Promotion*, 11, 3, s.208-218
- (Aktaran; Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*, (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ağyar, E. (2014). “Contribution Of Perceived Free Domand Leisure Satisfaction To Life Satisfaction İn A Sample Of Turkish Women”, *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Akad, Ö. (2000). *Pazarlama Ağırlıklı Turizm İşletmeciliği*, 3. Baskı, Motif Matbaa, Bursa, s.18.
- Akbulut, G. (2010). “Türkiye’de Kaplıca Turizmi ve Sorunları”, *Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010;9(1):3554.
- Akın, A., Gülşen. M., Aşut. ve S., Akça. M. (2013). “Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12 (2), 176-182.
- Akyıldız, M. (2013). “Ciddi ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri ile Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki”, (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Albayrak, A. (2013). *Alternatif Turizm*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altın, U., Bektaş G., Antep Z. ve İrbat A. (2012). “Sağlık Turizmi ve Uluslararası Hastalar İçin Türkiye Pazarı”, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3):157-163.
- Altungül, O., Urgun, D. (2023). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Esenlik Durumlarının İncelenmesi. (Ss. 1-70). İksad Yayınevi. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.8244862>
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). “Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri”, *Sakarya Yayıncılık, Sakarya*, 226, 103-118.
- Anspaugh, D.J., Hamrick, M.H. ve Rosato, F.D. (1991). *Concepts and Applications Wellness*, United States of America: Mosby YearBook.
- Apaydın Başa, B. (2009). “Türk Hamam Kültürünün Spa & Wellness Mekânlarının Tasarımına Etkileri”, *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks* 1 (1), 207-220.
- Arıkan, R. (2013). *Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. Nobel Yayıncılık.

- Armstrong, E.A. (1995). *Wellness In Praxis: Experiences Of Middle-Age Women Elementary Teachers*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Toronto Üniversitesi.
- Aslan, Z. (1992). *Termal Turizm İşletmelerinde Hizmet Standartlarının Geliştirilmesi ve Pazarlama Faaliyetine Etkisi, Balçova Termal Merkezi Uygulaması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aşçı, F. H. (2002). “An Investigation Of Age and Gender Differences In Physical Selfconcept Among Turkish Late Adolescents”, *Adolescence*, 37 (146),365-371.
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S. ve Başarıkın, R. (2021). “Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Öz-tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- Aydın, İ. (1990). *Açıklamalı Turizm Terimleri Sözlüğü*, Coşkun Matbaası, Aydın, Şubat, s.63.
- Aydın, İ. (2022). “Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreatif Koşucular Örneği- Partial Mediation Effect Of Event Satisfaction In Relationship Between Life Satisfaction and Leisure In Volvement: Asample Of Recreational Runners”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi-OndokuzMayisUniversityJournal Of Sports And Performance Researches*, 13(1), April 2022: 55-74.
- Aydın, O. (2012). “Türkiye’ de Alternatif Bir Turizm; Sağlık Turizmi”, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14 (23):91 – 96.
- Aylan, S., Arpacı, Ö. ve Celiloğlu, F. (2016). “Bir İnternet Şikâyet Forumundaki Termal Otellere Yönelik Şikâyetlerin İncelenmesi”, *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 49-68.
- Aytekin, E. (2023). Afyonkarahisar’ın Geriatri (İleri Yaş) Turizmi ve Erişilebilir Turizm Açısından Değerlendirilmesi. *Tourism and Recreation*, 5(1), 10-21.
- Balaban, Z. (1980). *Termal Turizm ve Türkiye’nin Olanakları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Baştürk, S., ve Taştepe, M. (2013). *Evren ve Örneklem*, S. Baştürk (Ed.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri (129- 159). Ankara. Vize Yayıncılık, 139.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U., ve Simpson, M. (2007). “Outdoor Recreation And Nature Tourism: A European Perspective”, *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2), 1-46.
- Bezner, J.R, Hunter D.L. (2001). “Wellness Perception İn Persons With Traumatic Brain İn Juryandits Relation To Functional İndependence”, *ArchPhysMedRehabil.* Jun;82(6):787-92. doi: 10.1053/apmr.2001.23269. PMID: 11387584.
- Bişgin, H. (2000). *Termal Turizmin Değerlendirilmesinde Sportif Faaliyetlerin Yeri ve Önemi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya.
- Bockrath, G.M. (1999). *The Experiences of Counselors Sustaining Well-Being*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), New Orleans Üniversitesi.

- Borovič, S., Marković, I. (2015). "Utilization And Tourism Valorisation Of Geothermal Waters In Croatia. Renewable And Sustainable Energy" 2015;44:52-63. Akt. Şengül H., Bulut A. (2019). "Sağlık Turizmi Çerçevesinde Türkiye’de Termal Turizm; Bir SWOT Analizi Çalışması", *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 4(1):55-70.
- Bower, G. H. (1981). "Mood and memory", *American Psychologist*, 36 (2), 129-148.
- Boz, M. (2004). *Turizmin gelişmesinde alternatif turizm pazarlamasının önemi*, (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Brown, B. A., Frankel, B. G. (1993). "Activity Through The Years: Leisure, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction", *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.
- Byrne, B.M. (2010). "Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming", *Taylor and Francis Group Publication*.
- Carter, C.S. (2004). *Effects of Formal Dance Training and Education on Student Performance, Perceived Wellness and Self-Concept in High School Students*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Florida Üniversitesi.
- Chick, G., Yi-Chung, H., Chih-Kuei, Y., Chi-Ming, H., SoYoung, B. ve Iarmolenko, S. (2016). "Cultural Consonance In Leisure, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, And Self-Rated Health In Urban Taiwan", *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423.
- Cihangir, İ.S. (2016). *Termal Turizm Potansiyelinin Bölgesel Kalkınmada Ekonomik Rolü – Ilgın Termal Tesislerinde Bir Uygulama*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., ve Aiken, L. S. (2013). *Applied Multiple Regression/Correlation analysis For The Behavioral Sciences*. Routledge.
- Cummins, R. A. (2000). "Personal Income And Subjective Well-Being: A Review", *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Çalışkan, U. (2009). *Turist Sağlığı Güvenliğinin Analizi, Türkiye Termal Tesisler Uygulaması*, (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çakır M., Aydın F. (2020). "Haymana İlçesinin Termal Turizm Potansiyeli", *5 th International Conference on Multidisciplinary Sciences (icomus)* 28-30 May 2020.
- Çelik, A. (2009). *Sağlık Turizmi Kapsamında Termal İşletmelerde Sağlık Hizmetleri Pazarlaması ve Algılanan Hizmet Kalitesi: Balçova Termal İşletmesinde Bir Uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). "Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi", *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7 (1), 126-145.
- Çevik, S. (2018). *Termal Turizm İşletmelerinde Hizmet Kalitesinin Ölçülmesi – Güneydoğu Anadolu Bölgesi Örneği* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Batman: Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çevirgen, A. 1996. *Termal Kür Merkezlerinin Rekreatif Amaçlı Gelişimi ve Örnek Bir Uygulama*, Yüksek Lisans (Yayınlanmamış) Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Çivilidağ, A. (2015). “Öğretim Elemanlarında Örgütsel Sinizm ve İşe Yabancılaşma Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü”, “*İş, Güç*” *Endüstri ilişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 17 (1), 259-286.
- Çontu, M. (2006). *Alternatif Turizm Çeşitleri ve Kızılcahamam Termal Turizmi Örneği* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Deniz, U. (2017). *Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzeylerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Denk, E. (2022). *Genel Turizm*, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Diener, E. (1984). “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.. *Psychological Bulletin*, pp. 542-575.
- Diener, E. (1994). “Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities”, *Social Indicators Research*, 31 (2), 103–157.
- Diener, E., Suh, E. (1997). “Measuring Quality Of Life: Economic, Social And Subjective Indicators”, *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75. 211
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). “Personality, Culture, And Subjective Well-Being: Emotion And Cognitive Evaluations Of Life”, *Annu. Rev. Psychol.*, 54, 403-25.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2009). “Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction”, In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds). *The oxford handbook of positive psychology* (2nd Edition) (p.187-194). New York: Oxford University Press, Inc.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. ve Smith, H. L. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress”, *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Dierksen, F.W. (2005). *Wellness Of Kansas Principals: Self Perception*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Wichita State Üniversitesi. Aktaran Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceivedwellnessscale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Dikmen, A. A. (1995). "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi", *Ankara Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt: 50, No: 3-4, Haziran-Aralık, 115-140.
- Dirlik, R. (2016). *Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı.
- Donovan, N., David, H. (2002). "Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications For Government", Aktaran Dirlik, R. (2016). *Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı.
- Doruk, T.T. (2019). *Bir Sağlık Turizm Örneği Olarak Termal Turizm: Türk Sağlık Turizmi İçindeki Yerinin Çeşitli Boyutlarıyla İncelenmesi – Thermal Tourism As An Example Of Health Tourism: Reviewing Its Place On The Turkish Health Tourism With Different Aspects*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı.
- Dunn, H.L. (1959). "High-Level Wellness for Man and Society", *American Journal of Public Health* 49, no. 6 (June 1, 1959): pp. 786-792. <https://doi.org/10.2105/AJPH.49.6.786>
- Dunn, H.L. (1961). *High Level Wellness*. Arlington, VA: BeattyPress, United States, 240.
- Duran, K. (2023). *İlkokul Öğretmenlerinde Esenlik Algısı ve Öğretmenlik Mesleğine Bağlılık Arasındaki İlişki*, (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi) Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, Denizli.
- Eceral, T.Ö. ve Özmen, C.A. (2009). "Beyazır'nda Turizm Gelişimi ve Yerel Ekonomik Kalkınma", *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2, 2009, s.46-74.
- Emekli, G. (2005). *Termal Turizmi Değerlendirme Paneli*, İzmir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, İzmir, 2005.
- Emir, O., Soybalı, H.H. ve Baytok, A. (2008). *Afyonkarahisar'da Termal Turizm Potansiyeli ve Geleceğine İlişkin Beklentiler*. Termal ve Maden Suları Konferansında sunulan bildiri (24-25 Nisan, Afyon, ss. 396-407), Ankara: Sözkese Matbaacılık.
- Ercan, F. (2020). *Erişilebilir Turizm ve Yardımcı Teknolojiler*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, A. (2013). *Anadolu'da Su Medeniyeti Dizisi: 2*, Ankara Hamamları ve Kaplıcaları Ankara Büyükşehir Belediyesi Aski Genel Müdürlüğü Yayınları Yayın No: 5.
- Erfurt-Cooper, P., Cooper, M. (2009). *Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs*. Channel View Publications, UK.
- Ergül, O. K., Alp, H. ve Çamlıyer, H. (2015). "Determination Of The Interest And Participation Level For The Youth Of University Sports Recreation Activities", *Journal of Tourism Theory and Research*, 1 (2), 104-115.

- Ertüzün, E. (2016). *Rekreasyon Bilimi*, Ed.Suat Karaküçük. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Flanagan, J. C. (1978). "A research approach to improving our quality of life". *American Psychologist*, 33(2), 138–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Footitt, J., Anderson D. (2012). "Associations Between Perception Of Wellness And Health-Related Quality Of Life, Comorbidities, Modifiable Lifestyle Factors And Demographics In Older Australians", *Australas J Ageing*, 31:22-27.
- Foster, B. L., Murphy, C. A., Keller, K. R., Aschenbach, T. A., Questad, E. J., & Kindscher, K. (2007). Restoration of prairie community structure and ecosystem function in an abandoned hayfield: a sowing experiment. *Restoration Ecology*, 15(4), 652-661.
- Gilbert, D., Abdullah, J. (2004). "Holidaytaking and the sense of well-being", *Annals of Tourism Research*, 31(1), 103–121
- Giritlioğlu, İ. (2012). *Yiyecek İçecek Bölümlerinde İşgörenlerin ve Müşterilerin Hizmet Kalitesi Beklenti ve Algıları: Termal Otellerde Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göçmen Güvercin, Z. (2008). *Turizm Çeşitlendirmesi Kapsamında İzmir’de Termal Turizmin Tedavi Amaçlı Kullanımı ve Ekonomik Değeri*, (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği A.B.D., İzmir
- Gökbunar, R., Gündüz, T. (2014). "Yaşlı Sağlığında Kaplıcanın Önemi", *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 2(2), 14-20.
- Gönenç, Z. (2007). "Termal Sağlık Turizmi ve İzmir Açısından Değerlendirilmesi" V. Turizm Sempozyumu, Expo 2015 İçin Bir Işık; Sağlık Turizmi, Dokuz Eylül Üniversitesi BİMER, 25-26 Ekim 2007, İzmir, s.98.
- Görgülüer, C. (1993). *Orta dereceli okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Gül, M. (2015). *Müşteri Temelli Marka Değerinin Yaratılması ve Termal Turizm Amaçlı Seyahat Eden Turistlerin Marka Algılarının Ölçülmesi – Balçova Örneği*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gül, M., Gül, K., Yılmaz, Y. ve Yılmaz, Ö. (2018). *Termal Turizme Yönelik Makalelerin İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi*. 19.Ulusal Turizm Sağlık Turizmi, Afyonkarahisar.
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülen, K.G., Demirci, S. (2011). *Türkiye’de Sağlık Turizmi Sektörü*, İstanbul Ticaret Odası Yayınları, İstanbul: 25.

- Gülyüksel Akdağ, F., Cihangir Çankaya, Z. (2015). “Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3). <https://doi.org/10.17860/efd.67613>
- Gümüş, H., Alay Özgül, S. ve Karakılıç, M. (2017). “Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler”, *Spormetre*, 15 (1): 31-38.
- Gürsoy, Ö. (2021). *Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı, Ankara.
- Gürsoy, Ö., Sevin, H. D. (2021). “Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi”. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, <https://doi.org/10.26466/opus.897041>.
- Hacıoğlu, N., Avcıkurt, C. (2008). *Turistik Ürün Çeşitlendirmesi*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Harari, MJ. (2002). *A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellnes* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akron Üniversitesi,
- Harper, L. M., Mele, L., Landon, M. B., Carpenter, M. W., Ramin, S. M., Reddy, U. M. ve Human Development (NICHD) Maternal-Fetal Medicine Units (MFMU) Network. (2016). Carpenter-Coustan compared with National Diabetes Data Group criteria for diagnosing gestational diabetes. *Obstetrics & Gynecology*, 127(5), 893-898.
- Hattie, J.A., Myers, J. E. ve Sweeney, T.J. (2004). “A Factor Structure of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, And Practice“, *Journal of Counseling and Development*, Volume,82, Issue,3, Pages, 354-364.
- Hettler, B. (1980). “Wellness Promotion on a University Campus”. *Family & Community Health*, 3(1): 77-95.
- Huang, C. Y., Carleton, B. (2003). “The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan”. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 2, 129–132.
- Hutchinson, GA. (1996). *The Relationship of Wellness Factors to Work Performance Among Managers*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), North Caroline Üniversitesi.
- Iso-Aholo, S.E., Weissinger, E. (1984). “Leisure And Well-Being. Is There A Connection? Parks&Recreation”, *Canadian Parks and Recreation Association*, June, Ottawa.
- İçöz, O. (2009). “Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal (Tıbbi) Turizm ve Türkiye’ nin Olanakları”, *Journal of Yaşar University*, 4(14):2257-2279.
- İnfal, S., (2016). *Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*, (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi.

İnternet, Çatalkaya, Y. (2023). Turizmde Güncel Konular (b.t.), Ondokuz Mayıs Üniversitesi,HavzaMeslekYüksekokulu,file:///C:/Users/Samsung/Downloads/TUR%C4%B0ZMDE%20G%C3%9CNCEL%20KONULAR%20HAFTA%2011.pdf adresinden 18.06.2023 tarihinde erişilmiştir.

İnternet, file:///C:/Users/Samsung/Downloads/GGST_ekitap.pdf

İnternet, <https://ankara.ktb.gov.tr/TR-261949/termal-turizm.html> adresinden 22.01.2025 tarihinde erişilmiştir. Ankara İl Kültür Turizm Müdürlüğü, Termal Turizm, Ankara ilçeleri,

İnternet, <https://bilgilenelim.com/turkiye-de-termal-turizm-bolgeleri/>

İnternet, https://geka.gov.tr/uploads/pages_v/o_19v5e3rnhs11tg319h35c11c928.pdf (Erişim tarihi: 05.02.2020)

İnternet, <https://hacibayram.edu.tr/iso/ankara-hakkinda?lang=tr-TR>

İnternet, <https://lossperahotel.com/alternatif-turizm-nedir/> adresinden 27.09.2023 tarihinde erişilmiştir. Alternatif turizm nedir? Nasıl ortaya çıkmıştır? (b.t.).

İnternet, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Ankara>

İnternet, <https://tr.wikipedia.org/wiki/K%C4%B1z%C4%B1lcahamam>

İnternet, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Spa> 01.10.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.

İnternet, https://www.bebka.org.tr/admin/datas/sayfas/89/sege-2017_1581687211.pdf

İnternet, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (a) , Türkiye’de Termal Turizm. (b.t.) <https://shgmturizmdb.saglik.gov.tr/TR-23592/turkiyede-termal-saglik-turizmi.html> adresinden 18.09.2023 tarihinde erişilmiştir.

İnternet, Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (b), Sağlık turizmi nedir? <https://shgmturizmdb.saglik.gov.tr/TR-23587/saglik-turizmi-nedir.html> adresinden 28.09.2023 tarihinde erişilmiştir.

İnternet, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, <https://yigm.ktb.gov.tr/TR-9872/turizmde-urun-cesitliliği.html> 25.10.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.

İnternet, Türk Dil Kurumu, (2023). <https://sozluk.gov.tr/>adresinden 29.08.2023 tarihinde erişilmiştir.

İnternet, Türkiye Sağlık Bakanlığı, (2023). Türkiye’de sağlık turizmi, <https://sbsgm.saglik.gov.tr/https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/10949/0/07pdf.pdf> adresinden 17.09.2023 tarihinde erişilmiştir.

İnternet, Zagikyan, E. (2021, 30 Ekim). Wellness ve termal konseptler dünya turizmini şekillendiriyor. Turizm Proje Dergisi, <https://www.turizmprojedergisi.com/makale-detay/wellness-ve-termal-konseptler-dunya-turizmini-sekillendiriyor/6> adresinden 27.09.2023 tarihinde erişilmiştir.

İnternet,file:///C:/Users/Samsung/Downloads/Tur.%20G%C3%BCncel%20Konular%201.Hafta%20-%20ALTERNATIF%20TURIZM%20KAVRAMI%20VE%20KAPSAMI%20(1).pdf 29.09.2024 tarihinde erişilmiştir.

- İnternet, <https://www.kalkinmakutuphanesi.gov.tr/assets/upload/dosyalar/statistiklerle-ankara-2018.pdf>
- İnternet, <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=8056&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5> 03.09.2024 tarihinde erişilmiştir.
- İskender, A. (2019). “Boş Zaman ve Rekreasyon ile Turizm Arasındaki İlişki Üzerine Akademik Bir Araştırma”, *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 2019, Cilt: 22, Sayı:1, 50-59.
- John, B. (1969). Attachment and Loss: Attachment, Vol.1, Basic Books,; aktaran Olcay T. ve Kemal S. (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”, *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1): 24-39.
- Judge, T.A., Locke, E., Durham, J. ve Kluger, A. (1998). “Dispositional Effects On Job And Life Satisfaction: The Role Of Core Evaluations”, *Journal of Applied Psychology*, Issue 1, p. 83.
- Kaçar, M. (2014). *Termal Turizm İşletmelerinde Müşterilerin Rekreasyon Talebi, Balıkesir İli Örneği*. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Kafkas, M. E., Kafkas, Ş. A. ve Acet, M. (2012). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeylerinin İncelenmesi”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 47-56.
- Kaptanoğlu, A., Aydın, O., Açar, S., Seçer, İ. ve Pozanti, M. (2019). “Türkiye’de Sağlık Turizminin Avrupa’daki Yeri”, *Sağlık ve Temel Bilimler Dergisi*, S-16
- Karababa, A. (2012). *Psikolojik Danışmanlarda Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunu Yordamadaki Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*, İstanbul: Morpa Yayınları.
- Kararırmak, Ö. (2003). “Spiritüel Anlayışın Psikolojik Danışmadaki Rolü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, sf:46, Cilt:3/22.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, A. (2022). “Futbolcuların Boş Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi”, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, ISSN No: 2667-5447 Cilt No: 6 Sayı No: 1.
- Kayın, Ö. (2002). 3.Ulusal Türkiye Turizmi Sempozyumu, Türkiye Turizmini Araştırma Enstitüsü, 7-8 Kasım 2002, İzmir.
- Kervankıran, İ. (2014). “Beypazarı/Ankara Örneğinde Turizmin Ekonomik, Toplumsal ve Çevresel Etkilerine Yerel Halkın Yaklaşımı”, *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Nisan 2014, Sayı: 31, ss.133-153.
- Keser, A. (2005). “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi, Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”, *Kocaeli Üniversitesi İİBF Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 2, 77-96.

- Keskin, Y. (2008). *Termal Turizm İşletmelerinde Müşteri Tatmininin Ölçülmesi Kızılcahamam Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Kısa Ovalı, P. (2007). “Kitle Turizmi ve Ekolojik Turizmin Kavram, Mimari ve Çevresel Etkiler Bakımından Karşılaştırılması”, *MEGARON, YTÜ Mimarlık Fakültesi E-Dergisi* 2 (2), 64-79
- Kinney, W. B., Coyle, C. P. (1992). “Predicting Life Satisfaction Among Adults With Physical Disabilities”, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73, 863-869.
- Kiye, S. (2023). “Aile Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(38), 406-421.
- Klug, H. J., Maier, G. W. (2015). “Linking Goal Progress And Subjective Wellbeing: A Meta-Analysis”. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37-65.
- Koçyiğit, M., Yıldız, M. (2015). “Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği”, *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223. <https://doi.org/10.14486/IJSCS193>
- Korkut, Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2018). “Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyilik Hali / Secondary School Students’ Wellness According To Their Age, Gender And Life Satisfaction”, *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 379-397.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relation Ships Between Personality, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction*, (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Kozak, M. A., Bahçe, S. (2009). *Özel İlgi Turizmi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kozak, N. (1992). “Termal Turizm İşletmeciliği ve Önemi”, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 33-38.
- Kozak, N., Kozak, M. A. ve Kozak, M. (2008). *Genel Turizm: İlkeler-Kavramlar*, (5. Baskı), Detay Yayıncılık, Ankara.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köroğlu, Ö. (2011). *İş Doyumu ve Motivasyon Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Performansla İlişkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Kulkarni, S. (2008). *SPA and Health Tourism*, Book Enclave, 2-7. Akt, Arıkan, G. (2017). *Sağlık Turizm Kapsamında Termal Turizm Tüketicilerinin Termal Turizme Yönelik Bakış Açılarını İçeren Bir Araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı.
- Kurar, İ., Baltacı, F. (2014). “Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği”, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.

- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). “Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 56-70.
- Küçükaslan, N. (2006). “Özel İlgi Turizminde Niş Pazarlamanın Yeri”, *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 2, 1-32.
- Küçükaslan, N. (2007). *Özel ilgi turizmi*. Ankara: Ekin Yayınevi.
- Lauzon, L. L. (2001). *Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Victoria Üniversitesi, , 2001.
- Lengfelder, J. R. (1987). “Leisure Wellness And Time Management: Is There A Connection?”, *College Student Journal*, 21(2), 180–183.
- Marks, N. F. (1996). “Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological wellbeing”, *Journal of Marriage and the Family*, 917-932.
- Maviş, F., Ahıpaşaoğlu, H.S. & Kozak, N. (2022). *Genel Turizm Bilgisi*, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Moccia, F. D. (2000). “Planning Time: An Emergent European Practice”, *European Planning Studies*, 8(3). ss.367-376.
- Myers, J. E., Williard, K. (2003). “Integrating Spirituality İn To Counseling And Counsel Or Training: A Developmental, Wellness Approach”, *Counseling&Values*, 47(2), 145-146.
- Myers, J. E., Sweeney, JT. ve Witmer, M. (2000). “The Wheel of Wellness Counseling for Welness: A Holistic Model For Treatment Planning”, *Journal of Counseling and Development*: 2000, 78/3.
- Nella, A., Christou, E. (2016). “Extending Tourism Marketing: Implications For Targeting The Senior Tourists’ Segment”, *Journal of Tourism, Heritage & Services Marketing*, 2(1), 36-42.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). “The Measurement Of Life Satisfaction”, *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Okumuş, N. (2023). Regions 2030 Projesi ve TR33 Bölgesi’nde Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri Bölgesel Toplantısı https://afsu.edu.tr/wp-content/uploads/2023/09/Prof.-Dr.NurullahOkumusregions2030sunumu_Eylul-2023.pdf
- Okuyucu, A. (2020). “Rekreasyonel Talepler ve Sosyo-Demografik Özellikler Arasındaki İlişkiler: Bilecik Şehri Örneği”, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 2622-2639.
- Olalı, H., Timur A., (1988). *Turizm Ekonomisi*, Ofis Matbaacılık Şti., İzmir, s.33.
- Orhan, İ. (2005). *Turizm Ekonomisi*, Turhan Kitabevi, Ankara, , s.105-106.
- Orta Anadolu Kalkınma Ajansı, (2021). Alternatif Turizm Kavramı ve TR72 Bölgesi Alternatif Turizm Potansiyeli Raporu, Kayseri.

- Özbek, T. (1991). “Dünyada ve Türkiye’de Termal Turizmin Önemi”, *Anatolia Dergisi*, Yıl:2, Sayı:17-18, Mayıs-Haziran 1991, Ankara.
- Özdemir, Ş. (2015). *Türkiye’nin Termal Sağlık Turizm Potansiyeli*, Altındış, M. (Editör). *Termal Turizm*. (Birinci Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 5-12.
- Özen, G., Doğan, H. ve Konar, N., (2016). “Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyinin İncelenmesi”, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, ISSN 2536-5150, ss. 15-29. DOI: 10.22396/sbd.2017.12
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Mezuniyet Tezi), Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale.
- Özkan, M. E. (2019). “Sağlık Turizmi Kapsamında Türkiye’nin Medikal Turizm Potansiyeline Yönelik Bir Değerlendirme”, *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1 (1) , 50-64.
- Özmaden, M. (2019). “The Investigation Of The Relationship Between University Students’ Leisure And Life Satisfaction Levels”, *International Journal of Progressive Education*, 15(2), 91-103.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survivalmanual: A Step By Step Guide To Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pavot, W., Diener, E. (2013). “Experienced The Science Of Subjective Well-Being”, In S. David, I. Boniwell and A. C. Ayers (Eds), *The Oxford handbook of happiness*. (p. 134-152). United Kingdom: Oxford University Press.
- Ponde, M. P., Santana, V. S. (2000). “Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women’s mental health”, *Journal of Leisure Research*, 32(4), 457-472.
- Ragheb, M. G., Griffith, C. A. (1982). “The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons”, *Journal of leisure research*, 14(4), 295-306.
- Rice, R. W., Frone, M. R. ve McFarlin, D. B. (1992). “Work-Nonwork Conflict And The Perceived Quality Of Life”, *Journal of Organizational Behavior*, 13(2), 155-168.
- Roscoe, L. J. (2009). “Wellness: A Review Of Theory And Measurement For Counselor”, *Journal of Counseling and Development*, 87, 216-226.
- Sahoo, K. (2018). “Organizational Well-Being: A New Theoretical Model And Recommendations For Future Research”, In D. K. Bhattacharyya (Ed). *Statistical tools and analysis in human resources management*, (p.220-241).United States of America: IGI Global.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet to depression and Social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237-242.

- Sandıkçı, M., (2009). *Termal Turizm İşletmelerinde Sağlık Beklentileri ve Müşteri Memnuniyeti*, Doktora Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıkaya, M. (2019). *Kütahya’da Termal Turizm Girişimciliği ve İşletmeciliğinin Mevcut Durumuna Yönelik Girişimci ve Yönetici Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). “Optimism, Coping, And Health: Assessment And Implications Of Generalized Outcome Expectancies”. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Schlutz, DP., Schultz, SE. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*, (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Seçgin, E., (2023). *Çalışma Koşullarının Çalışanların Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkileri: Konya Otelleri Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Eskişehir.
- Sevinç, F., Özel, Ç. H. (2018). “Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (3), 397-415.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2008). *Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Solomon, R. L. (1980). “The Opponent-Process Theory Of Acquired Motivation: The Cost Of Pleasure And Benefits Of Pain”, *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Stein, M., Heimberg, R. (2004). “Well-Being and Life Satisfaction in Generalized Anxiety Disorder: Comparison to Major Depressive Disorder in a Community Sample”, *Journal of Affective Disorders*, 161-166.
- Steward, J. L. (1998). “Reliability And Ty Of The Test Well: Wellness Inventory-The Organizational Context Of Burn Out”, *Jhhsa Spring*, 472- 489.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., Doğan, S., Alkan, A. Ö. ve Onuk, H. (2016). “Düzce Üniversitesi’nde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler”, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (2), 101-109.
- Sürmeli, H., Şahin, F. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Biyoteknoloji Çalışmalarına Yönelik Tutumları”, *Eğitim ve Bilim*, 35(155), 145-157.
- Szabó, Z., Koscondi, J. ve Lakne, Z. (2013). “Role Of Thermal Tourism İn Regional Development-A Case Study From Hungarian Side Of The Hungarian Croatian Border”, *Podravina*, 23:70–76. Akt. Şengül H., Bulut A. (2019). “Sağlık Turizmi Çerçevesinde Türkiye’de Termal Turizm; Bir SWOT Analizi Çalışması”, *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 4(1):55-70.

- Şahin, S.Z. (2019). “Yerel Seçimlerde Ankara’nın Merkez ve Çevre İlçelerine Dair Sosyo-Mekânsal Bir Analiz Denemesi” *Ankara Araştırmaları Dergisi* 7(1), 213-223, Haziran 2019, DOI: 10.5505/jas.2019.84856.
- Şengül, H., Bulut, A. (2019). “Sağlık Turizmi Çerçevesinde Türkiye’de Termal Turizm; Bir Swot Analizi Çalışması”, *Estudam Public Health Journal*, 4-1, 55-74.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tabuk, M. E. (2009). “Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi).T.C. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Kayseri.
- Tamhane, A. C., Hochberg, Y., ve Dunnett, C. W. (1996). “Multiple Test Procedures For Dosefinding”, *Biometrics*, 21-37.
- Tengilimoğlu, D., Karakoç, G. (2013). *Termal Turizm ve SPA Turizmi.*, Tengilimoğlu, D. (Editör). *Sağlık Turizmi*. Ankara: Siyasal Kitabevi, 82-84.
- Tezcan, M. (1992). “Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sorununun Sosyolojik ve Eğitimsel Yönleri”, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 001-015. doi.org/10.1501/egifak_0000000547.
- TMMOB Jeoloji Mühendisleri Odası, (2021). “Ankara’nın Jeotermal Kaynakları” Potansiyel, Geliştirilebilirlik ve Ekonomik Yararlanma Seçenekleri İçin Değerlendirmeler” *Ankara: Jeoloji Mühendisleri Odası Yayınları*, 2021 s.40)
- Tokmak, C. (2015). *Termal Turizm*. Temizkan, S.P. (Editör). *Sağlık Turizm*, Birinci Baskı. Ankara. Detay Yayıncılık, 47.
- Tomey, A. M. (2000). *Guido to Nursing Management and Leadership*. 6 nd Ed. St Louis: MosbyInc. (Aktaran Gürsoy Ö., 2021. *Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (esneklik) ilişkisi*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı.
- Tsai, C.Y. (2004), *The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Incarnate Word Üniversitesi, Texas.
- Tuna, H. (2019). “Bolu İlinin Termal Turizm Açısından Değerlendirilmesi”, *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15 (1), 117-127.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). “Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi”, *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Türküm, A.S. (2005). “Do Optimizm, Social Network Richness, and Submissive Behaviours Predict Well-Being? Study Turkish Sample”, *Social Behaviour and Personality*, Palmerston North Vol. 33, Iss. 6, (2005): 619-626. DOI:10.2224/sbp.2005.33.6.619.
- Unat, K. (2016). “Haymana Kaplıcasının Cumhuriyet Dönemindeki Gelişimi”. *Sakarya Meydan Muharebesi ve Haymana Uluslararası Sempozyumu*. (3-4 Eylül 2016). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Ural, A., Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Detay Yayıncılık.

- Usta, N., Zaman, M. (2015). "Kızılcahamam İlçesi Turizminde Termal Kaynakların Önemi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 187-208.
- Usta, Ö. (2002). *Genel Turizm*, İzmir: Anadolu Matbaacılık.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Programı, İzmir.
- Vrkljan, S., Grazio, S. (2017). "Business Performance Of Health Spa Tourism Providers In Relation To The Structure Of Employees In The Republic Of Croatia", *ActaClinCroat*, 56(4), (Akt. Siner G. ve Torun N. (2020). "Sağlık Turizminde Termal Turizm ve Spa-Wellness Turizminin Yeri ve Önemi", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, XLVIII, 2020/1, 517-533.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. ve Wang, M. C. (2008). "The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games", *Adolescence*, 43, 177184.
- Wearing, S., Neil, J. (2009). *Ecotourism: Impacts, Potentials and Possibilities*, 2 nd Edition, Oxford: Elsevier, Butterworth-Heinemann.
- Yağcı, Ö., (2003). *Turizm Ekonomisi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yalçınkaya M., Özer F. ve Karamanoğlu A. (2007). "Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi", *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-20.
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yenihan, B., Mert Ö. ve Bayram B. (2016). "İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma", *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, Yıl: 4, Cilt: 4, Sayı: 1.
- Yetim, Ü. (1992). *Kişisel Projeler Açısından Yaşam Doyumu*. Psikoloji Seminer Kitabı – Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını, (9. Baskı), İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yıldız, Y. (2020). *Termal Turizmde Müşteri Memnuniyeti ve Yaşam Kalitesi Algısı: Ankara-Kızılcahamam Örneği / Customer Satisfaction And Perception Of Quality Of Life In Thermal Tourism: A survey in Ankara-Kızılcahamam*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı.
- Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). "Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yukay Yüksel, M., Çini, A., ve Yasak, B. (2020). "Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* (40), 66-85. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>

- Yurcu, G. (2019). “Turizm Öğrencilerinin Sportif Rekreatif Faaliyet Katılım ve Wellness Algılamalarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 177-191.
- Zengin, B., Eker, N. (2016). “Sakarya İli Termal Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi”, *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(3), 165-181.
- Zimmer, Z., Lin H. S. (1996). “Leisure Activity And Well-Being Among The Elderly In Taiwan: Testing Hypotheses In An Asian Setting”, *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11(2), 167-186.
- Zorba, E., Gönülateş, S. (2016). *Herkes İçin Spor; Sağlıklı Yaşam ve Wellness. Rekreasyon Bilimi Kitabı*, Ed. Karaküçük, S. Gazi Kitabevi, Ankara, 95-126.



EKLER

EK-1. Anket Formu Sosyo Demografik Bilgiler

Kişisel Bilgiler:

Yaşınız : 20 Yaş altı() 21-30 () 31-40() 41-50 () 51 ve üzeri()

Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar

Eğitim Bilgileri:

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek Okul () Lisans () Lisans Üstü

Termal turizm aktivitelerine katılım sıklığınız (Spa, Hamam, Kür Tedavileri, Kaplıca vs.)

() Hiç () Nadiren (Yılda 1-2 kez) () Sıklıkla (Ayda 1-2 kez)

EK-2. Algılanan Esenlik Ölçeği

ALGILANAN ESENLIK ÖLÇEĞİ							
Aşağıdaki ifadeler sizin esenlik algınız hakkında bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle ve düşünerek, her ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.	Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2.	Kendimi, tanıdığım insanların çoğundan daha yetersiz hissettiğim anlar olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3.	Aile bireylerim bana destek olurlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4.	Fiziksel sağlığımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5.	Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6.	Daima beni düşünmeye ve mantık yürütmeye zorlayacak aktiviteler ararım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7.	Başıma gelen iyi şeylere nadiren güvenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8.	Genellikle yeteneklerime güvenirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9.	Bazen ihtiyacım olduğunda ailemin gerçekten yanımda olup olmadığını merak ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10.	Vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11.	Hayat benim için fazla gelecek vaat etmiyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12.	Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13.	Olaylara her zaman iyi yanından bakarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14.	Bazen değersiz bir birey olduğumu düşünürüm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15.	Arkadaşlarım bana her zaman güvenebileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16.	Fiziksel sağlığım mükemmeldir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
17.	Bazen hayatın anlamını çözemiyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
18.	Genel olarak, gündelik hayatımda yaşadığım entelektüel etkinlik miktarından memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
19.	Geçmişte her zaman yüksek beklentilere sahiptim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20.	Gelecekte, işleri başarıyla gerçekleştirebileceğimden emin değilim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
21.	Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
22.	Tanıdıklarımın kıyasladığımda fiziksel sağlık geçmişim mükemmeldir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
23.	Geleceğimle ilgili misyonum olduğuna inanıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
24.	Her gün bana yetecek kadar olan bilgiyle haşır neşir oluyorum (ne çok fazla ne de çok az)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25.	Geçmişte işlerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
26.	Kendimle her zaman barışık olacağım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
27.	Geçmişte her zaman neşemi ve hüznümü paylaşabileceğim arkadaşlarım olmadı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
28.	Daima fiziksel olarak sağlıklı olacağımı düşünüyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29.	Geçmişte hayatımın anlamsız olduğunu düşündüğüm olmuştur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30.	Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştumdur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
31.	Gelecekte olaylar istediğim şekilde yürümeyecek	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
32.	Geçmişte yabancılar arasında kendimden emindim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
33.	Yardıma ihtiyacım olduğunda arkadaşlarım yanımda olacaklardır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34.	Fiziksel sağlığımın kötüleşeceğini düşünüyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
35.	Hayatımın her zaman bir amacı vardı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
36.	Hayatım çoğunlukla pozitif zihinsel uyarımlardan yoksundur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

EK-3. Yaşam Doyum Ölçeği

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ						
	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir					
3	Yaşamımdan memnunum					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK-4. Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.04.2024-259487



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : E-11054618-302.08.01-259487
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.02.2024 tarih ve E.251472 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı **Yüksek Lisans öğrencisi Hülya KUMCU BOZKURT, Doç.Dr. Cemal Ersin SİLİK** danışmanlığında yürüttüğü **"Termal Turizm Aktivitelerine Katılımın Algılanan Esenlik (Wellness) Düzeyi ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi: (Ankara İli Örneği)"** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonunuzun 27.03.2024 tarih ve 03 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin katılım listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.
Araştırma Kod No: 2024/158

Prof. Dr. Kürşat GÖKTÜRK
Komisyon Başkanı

Ek:
1- Katılımcı Listesi
2- Onaylı Çalışma

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyad, ad : Hülya KUMCU BOZKURT

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet
Yüksek lisans	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi / Rekreasyon Yönetimi	Devam ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi / Konaklama İşletmeciliği Öğretmenliği	2003
Lise	Denizli Akköy Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi	1999

İş deneyimi (varsa)

Yıl	Yer	Görev
2010-	Milli Eğitim Bakanlığı	Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmeni

Yayınlar (varsa)

